TUNTURI®

From the **Heart**

T70 & T80

OWNER'S MANUAL	**2 - 13**
BETRIEBSANLEITUNG	**14 - 27**
MODE D'EMPLOI	**28 - 41**
HANDLEIDING	**42 - 54**
MANUALE D'USO	**55 - 67**
MANUAL DEL USUARIO	**68 - 80**
BRUKSANVISNING	**81 - 92**
KÄYTTÖOHJE	**93 - 104**

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S M A N U A L

ENGLISH

CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	2
ASSEMBLY	2
T70 / T80	3
BASICS ON EXERCISING	4
HEART RATE	5
CONSOLE	6
POSITION SPEED CONTROL (PSC)	7
CHOOSING AN EXERCISE	7
MANUAL EXERCISE	8
HEART RATE CONTROLLED	8
EXERCISE PROFILES	9
PROFILES	10
MEMORY FUNCTION	11
MAINTENANCE	11
MALFUNCTIONS	12
MOVING AND STORAGE	12
TECHNICAL DATA	13

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

⚠ WARNING

• Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device's maximum power consumption is 12 A. Outlets with fluctuating voltage of more than 10 % may result in erratic performance or cause damage to treadmill electronics. Using electrical power other than that, which has been specified in this manual will ultimately void any warranty, implied or otherwise.

⚠ WARNING

to reduce any risk to persons:

• Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.

• Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.

• Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.

• Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Tunturi.

• Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.

• Keep the cord away from heated surfaces.

• T70 / T80 must not be used outdoors. T70 / T80 tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 90 %.

• Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.

• Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.

• Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.

• Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.

• The device must not be used by persons weighing over 150 kg (330 lbs).

• Information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.

⚠ **IMPORTANT** Treadmills need constant lubrication. After not using the machine for a while, the deck could dry out and needs to be lubricated. Make sure you check after long periods if the belt needs lubrication. Check the lubrication section on page 8.

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

ASSEMBLY

As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. Do not take the treadmill out of the box: use the packing material to cover the floor on the assembly site.

Before assembling the device, insure all parts are present:

PACKAGE 1/2

1. Running base
2. Power cord
3. Assembly kit (contents are marked with an * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

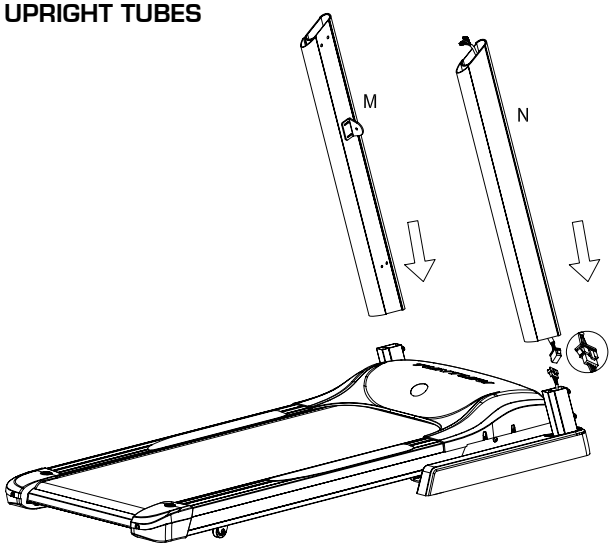
PACKAGE 2/2

1. Handlebar
2. Console unit
3. Upright Tubes

The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. In case of problems contact your Tunturi dealer. The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Two people are needed for the installation. Assemble the equipment as follows:

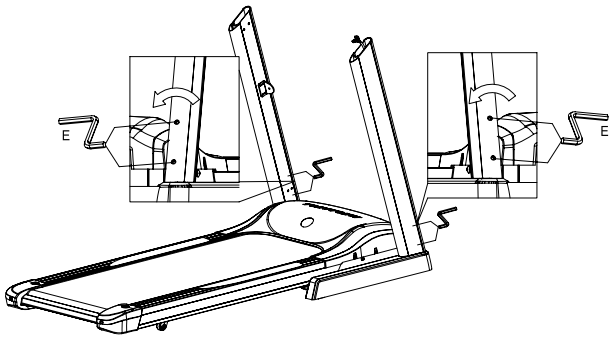
T70/T80

UPRIGHT TUBES

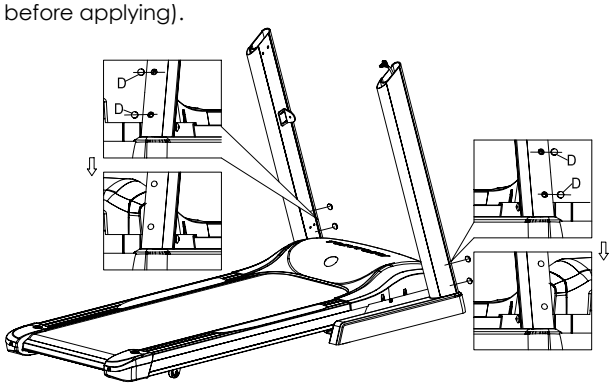


Connect the wire coming out of the left upright tube. Fasten each upright tube to the lower frame with four bolts. Be careful not to damage the wire coming out of the upright tube.

⚠ **NOTE!** Do not remove the bolts, but slide the upright tube over the bolts, and tighten by turning the bolts COUNTER CLOCKWISE.

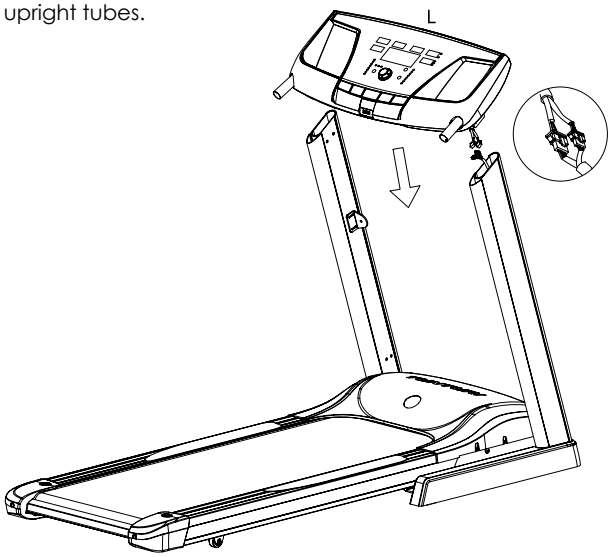


Place the plugs in the holes after tightening the bolts to cover up. The plugs are self-adhesive (remove protection before applying).

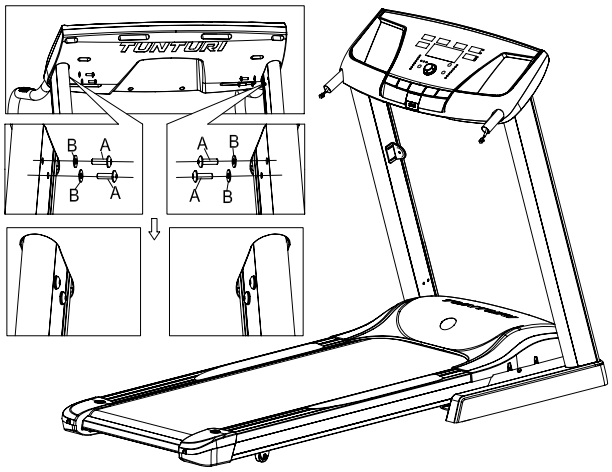


HANDLEBAR AND CONSOLE

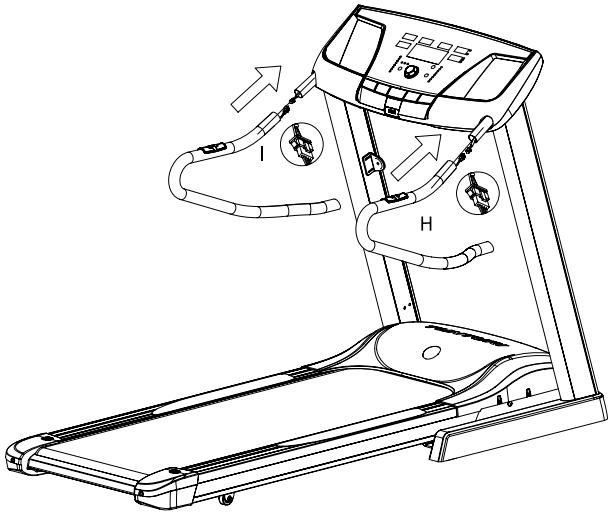
Connect the wire coming out of the left handlebar with the connector in the console and push the connected wire inside the handlebar. Push the console unit onto the handrail ends and tighten all the hex screws on the upright tubes.



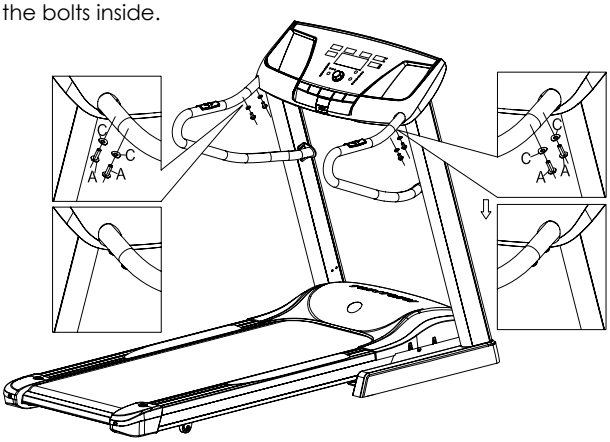
Apply the 4 bolts and washers to secure the Console on the upright tubes. After lining up the console, fasten the bolts.



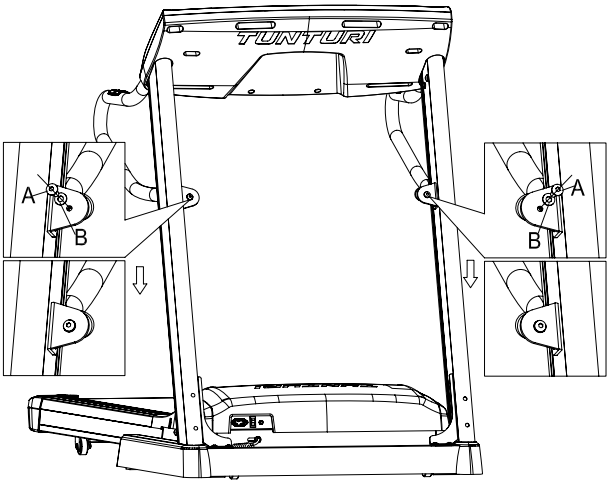
Connect the Sensor wires from the left handlebar and slide the wire into the tube coming from the console.



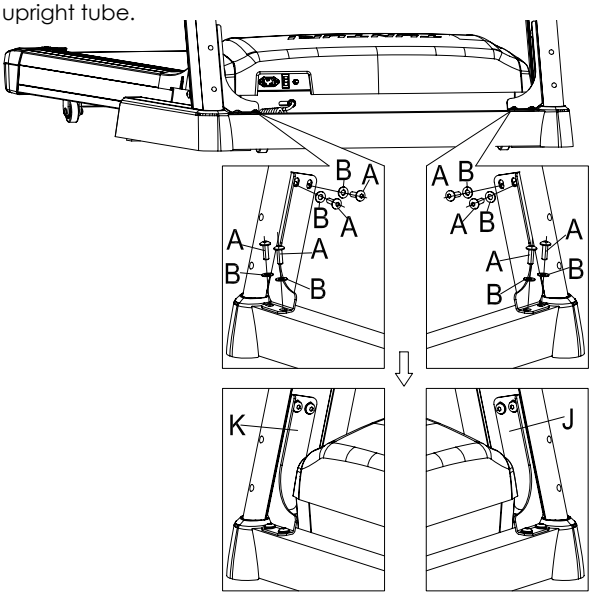
Put the right handlebar onto the console. Make sure the foam is inside the plastics, and does not curl up. Line up the holes on the bottom of the handrail, and loosely place the bolts inside.



Attach the bottom of the handrail to the bracket, and tighten the bolt. When this is attached, you can tighten the bolts on the top of the handlebar.



Apply the brackets to the upright tube. First position all the screws loosely, and make sure the bracket touches both the bottom and the side to the frame. Then first screw tight the bolts on the bottom, and finally the bolts on the upright tube.



Remove the protective film from the display.

SAFETY KEY

The treadmill cannot be used if the key is not properly installed on the console; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Insert the safety key into the key holder at the left side of the console. Ensure that the clip of the safety key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety key disconnects from the user interface.

POWER CORD AND GROUNDING INSTRUCTIONS

Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the left front corner. Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. Turn on the power using the switch next to the socket on the treadmill. This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounded conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source.

⚠ **DANGER!** Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman, if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

BASICS ON EXERCISING

Before training on a motor-driven treadmill, you should familiarise yourself with its functions and operation.

Working out with this equipment is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness.

Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but your heart rate should stay at a comfortable level. This will allow for a longer training session. Three 30 to 60 minute sessions a week is recommended, depending on your goals, fitness level and schedule.

If you prefer a walking exercise, you can increase the versatility and effort level of your workout by adjusting the elevation. For a more versatile walking exercise, you can also use light dumbbells to work your arm muscles. Remember to pay attention to safety concerns, such as maintaining your balance.

You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at www.tunturi.com.

ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

• Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

• Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 200x100 cm of clearance behind the treadmill and 100 cm on either side and in front of the treadmill. Make sure that children and pets stay away from this area while the treadmill is in use.
• We recommend that the equipment is placed on a protective base.

ABOUT USING THE EQUIPMENT

• Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
• Only one person may use the equipment at a time.
• Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill
• Never leave the treadmill unattended when plugged in.
• Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

BEGINNING AN EXERCISE SESSION

• To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
• Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
• Begin each workout at a low speed, and gradually increase your speed and/or treadmill elevation to a comfortable level according to your condition.
• Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!
• To avoid numbness and pain in the neck, shoulder and back area, maintain an upright posture. Try to run in the middle of the track, within comfortable reach of the console.
• If you encounter any operational faults during exercise, grip the handlebar for support and stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Turn the power switch off and see the instructions under Malfunctions.
• If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

FINISHING AN EXERCISE SESSION

• Finish each workout by gradually reducing the speed. Don't forget to stretch at the end of the workout.
• Never leave the safety key in the treadmill.
• Use the main power switch to turn the unit off.
• Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.
• If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.
• Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of childrens' reach.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field.

⚠ **NOTE!** If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor. If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 2 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 –AGE

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER: 50-60 % of maximum heart-rate Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER: 60-70 % of maximum heart-rate Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week.

To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart-rate Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

CONSOLE

FUNCTION KEYS

START
Starts the selected training and activates the running belt.

SPEED CONTROL KEYS (Rabbit / Turtle)
Rabbit key increases the belt speed in 0,1 km/h / mph increments, the turtle key decreases it in 0,1 km/h / mph increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track speed ranges from 0,5-22 km/h / 0,3-13,7 mph.

ELEVATION CONTROL KEYS
Click the elevation up key to increase elevation in 0,5 % increments, and the elevation down key to decrease it in 0,5 % increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track elevation ranges from 0 % (horizontal) to 12 %.

START / STOP
Press STOP once and the treadmill stops and moves into its waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. At the Pause screen, press ENTER JOGWHEEL to end your exercise. Keep the STOP key pressed down for 2 seconds to reset the console. The console then switches to its initial state.

SELECT
Before you press the START key, use the jogwheel to selects the training modes. During training, press ENTER JOGWHEEL to select the profile displays.

ENTER JOGWHEEL
Confirm your selections (training mode or program, user set-ups)

MEMORY
You can use the MEM key to save your completed exercise in the console's memory. To save your profile, you need to choose a user code and you need to exercise for 10 minutes or more. A total of 5 workouts can be saved under each user code.

PSC
Position Speed Control (PSC) allows you to adjust the track speed without touching the console by changing your position on the track during exercise. The PSC function requires the use of a heart rate belt. PSC can be used in manual exercises, HRC exercises with elevation adjustment, the Rolling Hills profile, as well as both fitness tests.

SET
Press the SET key to choose a user code, enter user details, select display values, and to display the total training time in hours and the total training distance in kilometers or miles based on the unit choice of the metric or Imperial.

DISPLAYS

HEART RATE
50-220 bpm. The heart rate light always blinks when the console is receiving a heart rate signal.

KCAL (estimated energy consumption)
0-9999 kcal, 1 kcal increment

ELEVATION
0-12 %, 0,5 % increment.

TIME
Exercise duration at 1 second intervals 00:00-99:59, and at 1 minute intervals thereafter h1:40-h9:59

DISTANCE
0.00-99.99 km, 0,01 km increment

SPEED
Running deck speed 0,5-22 km/h / 0,3-13,7 mph, 0,1 km/ mph increment. A signal light indicates the selected measurement unit (km/h, mph, pace = minutes/ kilometre or minutes/ mile).

GRAPHIC / TEXT DISPLAY

T70 features a combined text and profile display that provides instructions in English when you switch to an exercise and during the exercise itself. T80 is equipped with a separate graphic display for detailed information on your workout profile, while the text field provides instructions both when you switch to an exercise and during the exercise itself.

ENTERING USER DETAILS

We recommend that you choose a user code and save your personal details: these details are needed e.g. for a more accurate estimation of your energy consumption. At the same time, you can set the units to be displayed and check the total training values. Choosing a user code will also allow you to save your exercise data.

1. Press SET. Use the jogwheel to select a user code (1- 4). Press JOGWHEEL to confirm your selection.

⚠ **NOTE!** The NO USER option displays device settings, showing e.g. the total training time and distance.
2. Set the measurement units (Metric = metric system, Imperial = avoirdupois). Use the jogwheel to change the setting, and press JOGWHEEL to confirm your selection. You will then move to the next setting.
3. Set the user weight. Use the jogwheel to change the setting, and press JOGWHEEL to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption. You will then move to the next setting.
4. Set the user height. Use the jogwheel to change the setting, and press JOGWHEEL to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption on a 2-kilometre walking test. You will then move to the next setting.
5. Set gender (male, female). Use the jogwheel to change the setting, and press JOGWHEEL to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption. You will then move to the next setting.
6. Set the age of the user. Use the jogwheel to change the setting, and press JOGWHEEL to confirm your selection. This information is needed for estimating energy consumption. You will then move to the next setting.
7. Set the audio signal (ON = signals on, OFF = signals off). Use the jogwheel to change the setting, and press

JOGWHEEL to confirm your selection. You will then move to the next setting.

⚠ **NOTE!** In profile workouts, the console gives an audio signal in advance of any changes in profile.

8. Set the units to be displayed (km/h, min/km, mph, min/mile). Use the jogwheel to change the setting, and press JOGWHEEL to confirm your selection. You will then move to the next setting.

⚠ **NOTE!** You can set the units during exercise: press SET once and use the jogwheel to change the setting, and press JOGWHEEL to confirm your selection.

9. Set the maximum speed for PSC and HRC workouts with the jogwheel: since PSC and HRC adjust the speed level according to your heart rate, a maximum speed limit is needed to keep the speed at a suitable level. The default is 12 km/h. Use the jogwheel to change the setting, and press JOGWHEEL to confirm your selection. You will then move to the next setting.
10. The TOTAL TIME display shows a user specific total training time on the treadmill. Press JOGWHEEL to move to the next display.
11. The TOTAL DISTANCE display shows a user specific total training distance on the treadmill. Press JOGWHEEL or START to exit user settings.

Once you have set the user details, you can start exercising by selecting your own user code. The selected user code will remain in the console's memory until it is replaced with a new one, the safety key is removed from its place, or the power cord is unplugged.

POSITION SPEED CONTROL (PSC)

Position Speed Control (PSC) allows you to adjust running track speed by changing your position on the track. Move to the front of the track and it accelerates, and as you move back the track itself slows down. When you are walking or running in the middle section of the track the speed stays steady.

⚠ **NOTE!** You must wear the Tunturi heart rate belt when you use PSC! A blinking square in the Heart Rate display indicates that heart rate measurement is in operation.

⚠ **NOTE!** Attach the holder of the safety key carefully to your shirt whenever you are using PSC. Adjust the length of the safety key wire so that it will be detached from the console, if you move too far back.

⚠ **NOTE!** If you are exercising with PSC, there must not be another heart rate transmitter near the treadmill (minimum distance 2 m); the simultaneous signals of two transmitters endanger user safety by interfering with the PSC.

PSC SETTINGS

PSC settings should be done with the treadmill at a complete stop.

1. Start the use of PSC by setting the speed zone limits. Press the PSC key.
2. Depending on the previous settings, either PSC ON or PSC OFF will be displayed. Use the jogwheel to change the setting to PSC ON and press JOGWHEEL.
3. PRESS JOGWHEEL TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT will be displayed. Position yourself in the middle of the track. The acceleration zone begins approximately 10 cm ahead of the measurement point, while the deceleration zone begins approximately 20 cm behind the measurement point. Press JOGWHEEL and the text PLEASE WAIT 8 will be displayed. The console will now measure your distance on the basis of the heart rate signal. Measurement takes 8 seconds, and after that CALIBRATION READY PRESS START is displayed.
4. If the console cannot receive the heart rate signal or there are problems in measuring the distance, the console will return to where the PSC entry was from. In case of such an error, the text CHECK TRANSMITTER is displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

If the speed zone limits are suitable for you, the next time you start exercising you can start PSC just by selecting PSC ON and pressing JOGWHEEL and START, and then select the desired training mode. If you want to change the speed zone limits, repeat steps 1-4 and move to a more suitable position on the track before the measurement.

TRAINING WITH PSC

1. Select Manual exercise, Rolling Hills profile, a condition test or the standard heart rate exercise with automatic elevation adjustment. In these exercises you can adjust the track speed with PSC. The PSC signal light indicates that the feature is in operation. T70 / T80 is equipped with three PSC signal lights that show in which speed zone you are currently running (+) = speed increases, (o) = constant speed, (-) = speed decreases).
2. Start the selected exercise by pressing the START key, and adjust track speed by moving forward or back on the track. Please note that the speed adjustment keys (-/+) are also in operation during a PSC exercise.

⚠ **NOTE!** If you have not tried the PSC feature before, we recommend you start at slow speed.

CHOOSING AN EXERCISE

Use JOGWHEEL until the signal light indicates the desired exercise. You can choose between:

1. Manual exercise in which you adjust both speed and elevation yourself during the exercise.
2. Heart rate controlled HRC exercise in which the treadmill adjusts the speed / elevation automatically, so that your heart rate stays at the level set. You always need to wear a heart rate belt while doing HRC exercises.
3. Fitness tests feature with two test options: a 2- kilometre walking test and a 12-minute Cooper run test.
4. Preset exercise profile in which speed/elevation or heart rate level vary according to the preset program.

MANUAL EXERCISE

QUICK START

1. Manual exercise is the treadmill default setting. You can start the exercise directly by pressing the START key. The belt starts moving at 1,5 km/h / 1,0 mph.

STARTING WITH THE USER DETAILS SETUP

2. If you want to use user details or save your workout, set your user details or select your user code (1-4). Press START to confirm your selection.
3. Press JOGWHEEL until the signal light shows next to the Manual text.
4. Press START. The belt starts moving at 1,5 km/h / 1,0 mph. Use the -/+ keys or the PSC function to adjust the speed and the elevation control keys to adjust the elevation.
5. The profile display collects the exercise details at one minute intervals. After 20 minutes, the display will shift to the left to show the speed details from the last 20 minutes. Pressing JOGWHEEL during the exercise will display speed, elevation and heart rate profiles for the exercise.
6. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. You can use the waiting state to save your workout in the console's memory (see Memory Function). Press JOGWHEEL to end exercising and display feedback on your workout.The console then switches to its initial state.

HEART RATE CONTROLLED EXERCISE

Heart rate controlled exercises enable training at a selected heart rate level. Heart rate controlled exercises always require the use of a heart rate belt. If heart rate measurement is not working correctly, the error message CHECK TRANSMITTER will be displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

1. If you want to use user details or save your workout, set your user details or select your user code (1-4). Press START to confirm your selection.
2. Use JOGWHEEL until the signal light shows the HRC text. Press JOGWHEEL to confirm your selection.
3. Select the HRC mode with the jogwheel:
a) Speed = heart rate control is based on changing belt speed. If you wish, you can change the inclination angle of the belt during training.
b) Elevation = heart rate control is based on changing treadmill inclination. In this mode you have to adjust the speed by yourself using either PSC or the Turtle and Rabbit keys.
c) Combination = automatic equal adjustment of both the inclination angle and the speed of the belt.
4. Press JOGWHEEL to confirm your selection.
5. Set the desired heart rate (80-180) with the JOGWHEEL
6. Press START to start constant heart-rate exercise. You can adjust the heart rate level with the jogwheel during the exercise.
7. The profile display collects the exercise details at one minute intervals. After 20 minutes, the display will shift to the left to show the speed details from the last 20 minutes. Pressing JOGWHEEL during the exercise will display speed, elevation and heart rate profiles for the exercise.
8. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes. You can use the waiting state to save your workout in the console's memory (see Memory Function). Press JOGWHEEL to end exercising and display feedback on your workout. The console then switches to its initial state.

FITNESS TESTS

The treadmill features two different fitness tests. The fast-paced 2 km walking test requires a lower level of effort, while the 12-minute Cooper run test is better suited to those who are fit. You can use PSC to adjust the speed during the tests.

1. Select your user code (1-4) with the jogwheel. Press START to confirm your selection.
2. Press JOGWHEEL until the signal light shows next to the text TEST. Press JOGWHEEL to confirm your selection.
3. Press JOGWHEEL to choose between the 2 km walking test and the Cooper test. Press JOGWHEEL to confirm your selection.

2 KM WALKING TEST

The walking test requires the use of a heart rate monitor. The test measures your fitness level on the basis of your heart rate level during the exercise and the time taken to complete the 2 km distance. The test is preceded by a 3-minute warm-up period. We also recommend you continue walking slowly after the test, so that your heart rate returns smoothly to normal. On the basis of your performance, the console will display an estimate of your maximum oxygen uptake capacity.

BEGINNING THE WALKING TEST:

1. The display prompts for user height: enter your height with the jogwheel. Press JOGWHEEL to confirm your setting.
2. The display prompts for the user's sex: JOGWHEEL your sex with the jogwheel. Press JOGWHEEL to confirm your setting.
3. The display prompts for user weight: enter your weight with the jogwheel. Press JOGWHEEL to confirm your setting.
4. The display prompts for the user's age: enter your age with the jogwheel. Press JOGWHEEL to confirm your setting.
5. The display reads WARM UP to indicate you can begin the 3-minute warm-up period. Begin the warmup period by pressing START.
6. The running deck elevation is adjusted at 1 % to simulate air resistance. Adjust speed using the speed control keys or the PSC function. We recommend that you warm up by walking at a slightly faster pace than normally.
7. During the warm-up period, time will count down from three minutes. When the time displays 0:00, the console gives an audio signal and the actual test will begin (TEST STARTED!).

PERFORMING THE WALKING TEST:

1. The goal is to walk the 2 km distance as quickly as possible. Adjust the speed yourself by using the speed control keys or the PSC function. Do not run during the test!
2. If the heart rate measurement is not working correctly, the display will show the alert CHECK TRANSMITTER. You should then make sure that you have properly followed

the instructions on the use of the heart rate belt.
3. Once the 2 km distance is covered, the console gives an audio signal. The test is automatically followed by a 5-minute cooldown period, after which the treadmill will stop. The display gives the test result as your maximum oxygen uptake capacity and shows an estimate of your fitness level. Compare your results to the fitness level categories for different age groups, shown in the table.

COOPER TEST

The Cooper test is used to calculate your fitness level on the basis of the distance you run in a period of 12 minutes: the longer the distance you cover, the better your fitness level. The test is preceded by a 3-minute warm-up period. We also recommend you continue walking slowly after the test, so that your heart rate returns smoothly to normal. On the basis of your performance, the console will display an estimate of your maximum oxygen uptake capacity.

BEGINNING THE COOPER TEST:

1. The display reads COOPER TEST. Press JOGWHEEL to confirm your selection.
2. The display prompts for the user's sex: enter your sex with the jogwheel. Press JOGWHEEL to confirm your setting.
3. The display prompts for the user's age: enter your age with the jogwheel. Press JOGWHEEL to confirm your setting.
4. The display reads WARM UP to indicate you can begin the 3-minute warm-up period. Begin the warmup period by pressing START.
5. The running deck elevation is adjusted at 1 % to simulate air resistance. Adjust speed using the speed control keys. We recommend that you warm up by walking at a slightly faster pace than normally.
6. During the warm-up period, time will count down from three minutes. When the time displays 0:00, the console gives an audio signal and the actual test will begin (TEST STARTED!).

PERFORMING THE COOPER TEST:

1. The goal is to run as long a distance as possible in a period of 12 minutes. Adjust the speed yourself by using the speed control keys or the PSC function. The display shows the time elapsed and your estimated results throughout the test.
2. Once the 12 minutes are up, the console gives an audio signal. The test is automatically followed by a 5-minute cool-down period, after which the treadmill will stop. The display gives the test result as your maximum oxygen uptake capacity and shows an estimate of your fitness level. Compare your results to the fitness level categories for different age groups, shown in the table.

EXERCISE PROFILES

Tunturi has developed different preset exercise profiles in order to ensure versatile, pleasant and goal-oriented training. The console gives an audio signal in advance of changes in a profile. The profile display shows the shape of the profile and the details of the next profile bar. If you want to use user details or save your workout, set your user details or select your user code (1-4).Press START to confirm your user code selection.

A. Combination profiles 1-3 are exercise profiles with different effort levels and preset speed and elevation.

You can programme the speed to a desired level and set the duration of the exercise to be displayed either in time or distance. These profiles do not require the use a heart rate belt, but that provides interesting additional information about your performance.

1. Press JOGWHEEL until the signal light shows the profile (1-3) you want. Press JOGWHEEL to confirm your selection.
2. Press JOGWHEEL to set profile distance/time. Press JOGWHEEL to move to profile duration (time / distance) setting. The previous duration set is shown on the display. Use the JOGWHEEL key to alternate between different setting values. You can change the value using the jogwheel (limit 10 minutes (10:00) – 3 hours (h3:00), adjusting at 5 minute steps / 1 km - 60 km, adjusting at 1 km steps, or 0.5 miles - 37 miles, adjusting at 0.5 mile steps) Press JOGWHEEL to confirm your selection.

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO_{2MAX}) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-64	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO_{2MAX}) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-64	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

3. Press START. The exercise begins and the belt starts moving. You can scale the profile speed level up and down at 1 % steps using the jogwheel. Pressing JOGWHEEL during the exercise will display speed, Pressing JOGWHEEL during the exercise will display speed, elevation and heart rate profiles for the exercise.
4. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes or you can save your workout in the console's memory (see Memory Function). Press JOGWHEEL to end exercising and display feedback on your workout. The console then switches to its initial state.
5. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop. You can save your workout in the console's memory (see Memory Function).

B. Rolling Hills is an interval exercise in which you can determine track speed yourself and set the distance to be run or the duration of the exercise. Rolling Hills allows you to regulate your speed using the PSC function. Unless you use PSC, this profile does not require the use of a heart rate belt. However, a heart rate belt will provide you with interesting additional information about your performance.

1. Press JOGWHEEL until the signal light shows the profile
4. Press JOGWHEEL to confirm your selection.
2. Press JOGWHEEL to move to profile duration (time / distance) setting. The previous duration set is shown on the display. Use the JOGWHEEL key to alternate between different setting values. You can change the value using the jogwheel (limit 10 minutes (10:00) – 3 hours (h3:00), adjusting at 5 minute steps / 1 km – 60 km, adjusting at 1 km steps).
3. Press START. The exercise begins and the belt starts moving. Use the speed control keys or PSC to adjust the speed. Pressing JOGWHEEL during the exercise will display elevation and heart rate profiles for the exercise.
4. You can scale the program elevation profile up and down using the jogwheel.
5. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes or you can save your workout in the console's memory (see Memory Function). Press the STOP key twice to end exercising and display feedback on your workout. The console then switches to its initial state.
6. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop. You can save your workout in the console's memory (see Memory Function).
C. Heart rate controlled HRC profiles (5-8) are heart rate controlled exercise profiles with different effort levels that allow you to set the duration of the exercise. The heart rate controlled profiles always require the use of a heart rate belt. If heart rate measurement is not working correctly, the error message CHECK TRANSMITTER will be displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.

1. Press JOGWHEEL until the signal light shows next to the profile (5-8) you want. Press JOGWHEEL to confirm your selection.
2. Select the HRC mode with the jogwheel. Press JOGWHEEL to confirm your selection.
3. Press JOGWHEEL to move to profile duration (time / distance) setting. The previous duration set is shown on the display. Use the JOGWHEEL key to alternate between different setting values. You can change the value using the jogwheel (limit 10 minutes (10:00) – 3 hours (h3:00), adjusting at 5 minute steps / 1 km - 60 km, adjusting at 1 km steps, or 0.5 miles - 37 miles, adjusting at 0.5 mile steps)
4. Press START. The exercise begins and the belt starts moving.
5. You can scale the profile heart rate level up and down at 1% steps using the jogwheel.
6. Press STOP and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the START key within 5 minutes or you can save your workout in the console's memory (see Memory Function). Press the STOP key twice to end exercising and display feedback on your workout. The console then switches to its initial state.
7. The cool-down period will automatically start once you have completed the profile. After the cool-down the treadmill will stop. You can save your workout in the console's memory (see Memory Function).

PROFILES

(profile figures are at the back fold of the manual)

PROFILE 1 (Hill Walk). This profile is based on regular changes in elevation, combined with a fairly steady, brisk walking pace. The profile is suited to beginners and active walkers. The default values are preset to an average speed of 5.2 km/h and a top speed of 5.8 km/h, with an average elevation of 2.7%.

PROFILE 2 (Hill Jog). This profile is based on irregular changes in elevation, combined with a fairly steady, light jogging pace. The profile is suited to beginners as well as to those who want to maintain their fitness. The default values are preset to an average speed of 6.9 km/h and a top speed of 7.2 km/h, with an average elevation of 1.9%.

PROFILE 3 (Hill Run). This profile is based on a consistent, low elevation, combined with a brisk running pace with regular variation. The profile is suited to active runners. The default values are preset to an average speed of 11.6 km/h and a top speed of 12.5 km/h, with an average elevation of 1.8%.

PROFILE 4 (Rolling Hills). A distance profile where you can set the distance to be covered in kilometres. The profile is specifically designed for regular training, but also allows for varied routines in fitness training. The maximum distance is 60 km, with the default value preset to 3 km, adjusting at 1 km steps. The profile features interval type elevation settings, with an average elevation of 2.4%.

PROFILE 5 (Fat burner 1). A heart rate profile with a low level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The profile is suited to weight control. The default values are preset to an average heart rate of 114 bpm and a maximum heart rate of 125 bpm.

PROFILE 6 (Fat burner 2). A heart rate profile with a medium level of effort, based on an interval type rise and fall in the heart rate. The profile is suited to fitness training and weight control. The default values are preset to an average heart rate of 122 bpm and a maximum heart rate of 136 bpm.

PROFILE 7 (Cardio). A heart rate profile with a medium level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The profile is ideal for fitness training. The default values are preset to an average heart rate of 130 bpm and a maximum heart rate of 145 bpm.

PROFILE 8 (Fit). A heart rate profile with a high level of effort, based on a regular rise and fall in the heart rate. The profile is suited to demanding fitness training and improvement. The default values are preset to an average heart rate of 135 bpm and a maximum heart rate of 150 bpm.

MEMORY FUNCTION

The Memory function requires the use of a user code: the exercise is saved under the selected user code. You can save 5 exercises under each user code.

SAVING YOUR OWN PROFILE:

1. You can save preset profiles once the exercise is completed, or after finishing the exercise by pressing STOP once. If you want to save your Manual or HRC workouts, finish the exercise by pressing STOP once. Save your exercise by pressing MEM.
2. The display prompts for a memory slot (SAVE AS OWN 1-5). Select the desired memory slot with the jogwheel and press JOGWHEEL to confirm your selection: your workout is now saved to the desired slot.
3. If there are no empty memory slots, replace a previous profile with a new one. The display then prompts you to confirm (REPLACE OWN 1-5). Press JOGWHEEL to confirm your selection: your workout is now saved to the desired slot.
4. SAVED AS OWN 1-5 is displayed to confirm your save. The console will automatically switch to its initial state.

⚠ **NOTE!** To save a profile, you need to exercise for 10 minutes or more.

USING YOUR OWN PROFILE:

1. Select your user code.
2. Press MEM.
3. Use JOGWHEEL until the signal light indicates the desired own profile (-1-5 MEMORY). Press JOGWHEEL to confirm your selection. Select RERUN (to use the profile without adjustments) or RACE (to use the profile as a basis for the Race function) with the JOGWHEEL key.
4. Press JOGWHEEL to confirm your selection.
5. Press START to begin the profile.
6. The RERUN function allows you to scale your own profile and save the changes.

RACE FUNCTION

To race against a previously saved exercise, select RACE in the Own Profile menu.

1. Press START. The exercise begins and the belt starts moving.
2. Adjust the speed according to your fitness level either manually or using the PSC function.
3. The console display shows information on profile progress and any changes ahead.
4. Once the profile has been completed, the cool-down period will automatically start. You can save your workout in the console's memory (see Memory Function).

MAINTENANCE

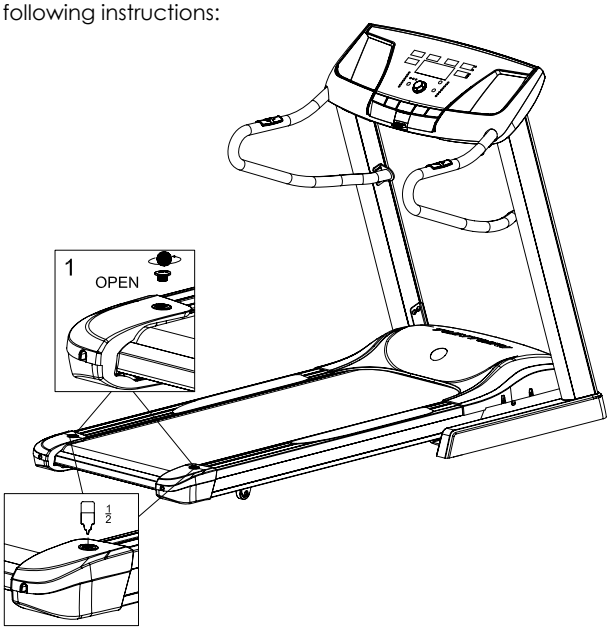
The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear. Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten. Defective components must be immediately replaced: the equipment must not be operated with any defective components.

CLEANING AND LUBRICATING THE TREADMILL

FAILURE TO LUBRICATE YOUR TREADMILL MAY INVALIDATE THE PRODUCT'S WARRANTY!

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and console from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). Also keep the area near the treadmill clean. While in use, the treadmill gathers dust that may cause problems in the operation of the equipment.

In average domestic use (a maximum of 60 minutes a day), you should check the lubrication once a month – however, lubricate the belt only if needed. In more demanding use, the lubrication needs be checked at shorter intervals. This is best done before you begin a training session. Check the lubrication as follows:
1. Ensure the treadmill is powered off! Step on the treadmill belt and stand steadily where you normally run on the belt.
2. Take hold of the horizontal handlebar and push the belt with your feet so that it slides back and forth. The belt should move softly and evenly, without a sound.
3. If you notice jerky movement or if the belt will not slide check for lubrication by sliding your hand under the belt. Lubricate the running deck according to the following instructions:



⚠ **NOTE!** Lubricate your treadmill only with T-Lube S silicon lubricant. Contact your local Tunturi distributor for further supplies of T-Lube or further information on lubrication and maintenance.

⚠ **IMPORTANT**! Treadmills need constant lubrication. After not using the machine for a while, the deck could dry out and needs to be lubricated. Make sure you check after long periods if the belt needs lubrication. To lubricate open the small caps at the end of the treadmill with a small coin. And squeeze half the bottle of T-lube. The lubrication system will make sure the belt is evenly lubricated.

ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed. The belt should run in the center of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

• the treadmill is placed on an even, solid and horizontal surface and the belt is correctly tensioned
• the alignment of the belt is correct It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill.

ALIGN THE BELT ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt ¼ turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt ¼ turn clockwise and the left adjustment bolt ¼ turn anti-clockwise.
3. If the belt remains centered the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned. If the belt is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

ADJUSTING THE BELT TENSION

The belt must be tensioned if it begins to slip on the rollers. In normal use, however, keep the belt as loose as possible! The belt tension is adjusted by turning the same screws as used for aligning the running belt. If turning the screws will not effect the belt tension, please contact your local Tunturi dealer.

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, ¼ turn clockwise.
3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were walking downhill).

If the belt slips, turn another ¼ turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip. If the belt keeps slipping despite repeated adjustments, please contact your local Tunturi dealer.

MALFUNCTIONS

⚠ **NOTE!** Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the treadmill, simply turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

ERROR CODES

The console will display information about operational faults.

SPEED STALL / E1. Call the dealer for service.

SPEED RUNAWAY / E3. Ensure correct usage of the treadmill. Do not push the belt with your feet. Turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

LIFT MOTOR ERROR. If the lift motor works improperly, the console's Elevation window will display "OFF". The treadmill is still operational except the elevation function. You can still use the treadmill. Ensure correct usage of the treadmill. Do not overload the lift motor by continuously changing the elevation. Turn the power switch off, wait 20 minutes and turn the power switch on again. If treadmill does not recover to normal operation, call the dealer for service.

If any other error codes show up, call the dealer for service.

MOVING AND STORAGE

You can fold up the T70/T80 treadmills to space saving storage position.

⚠ **NOTE!** When folding the treadmill make sure the running deck is at 0 degrees. If folding when the running deck is angled, this might lead to damage.

Ensure the transportation wheels are sideways. Turn off the power switch and unplug the power cord from the wall and the treadmill. Take hold of the aluminium profile at

the rear end of the running base and lift the running base up. Press the horizontal bar in the folding frame with your foot to lock the running base to the lower frame.

Move the T70 / T80 treadmill according to the following instructions: turn off the power switch and unplug the power cord from the wall and the treadmill. Stand behind the treadmill and take hold of the aluminium profile at the rear end of the treadmill. Tilt the rear end of the equipment so that it rests on the transportation wheels, and move the equipment by wheeling. Lower the treadmill carefully onto the floor.

⚠ **NOTE!** Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment. The running belt needs to be realigned and centered after moving.

To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

TECHNICAL DATA

Length	212 cm
(storage position)	114 cm
Height	140 cm
(storage position)	193 cm
Width	95 cm
Weight T70	148 kg
Weight T80	150 kg
Running surface	53 x 152 cm
Speed	0,5-22,0 km/h
	0,3-13,7 mph
Elevation range	0-12 %
Motor T70	3,0 hp
Motor T80	3,5 hp

T70 / T80 treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label. T70 / T80 treadmill meets EN precision and safety standards (Class SA, EN- 957, parts 1 and 6).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

⚠ **CAUTION!** The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAININGS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER

FRANÇAIS

CONTENTS

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS	28
ASSEMBLAGE	29
T70 / T80	29
GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT	31
RYTHME CARDIAQUE	32
UNITE DES COMPTEURS	32
VITESSE CONTRÔLÉE PAR POSITIONNEMENT (PSC)	34
CHOIX DE L'ENTRAINEMENT	35
MANUAL (ENTRAINEMENT MANUEL)	35
ENTRAINEMENT PAR CONTROLE DE LA FREQUENCE - CARDIAQUE	35
PROFILS D'ENTRAINEMENT	36
PROFILS	38
FONCTIONS DE LA MÉMOIRE	38
TRANSPORT ET RANGEMENT	40
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	41

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAINEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace das le web de Tunturi, à l'adresse WWW.TUNTURI.COM

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conservez ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, puor utilisez et entretener votre appareil. Suivez toujours les instructions trés rigoureusement.

⚠ ATTENTION

• L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 12 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

⚠ DANGER

Pour réduire les risques de choc électrique:

• Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

⚠ ATTENTION

• Le fil électrique de l'appareil est équipé de fi ches mises à la terre.

⚠ ATTENTION

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:

1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.
2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel.
Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
4) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.
5) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.
6) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.
7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.
8) Ne pas utiliser en extérieur.
9) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.
10) Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.

• Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fi ches de l'appareil ou la prise secteur.
• Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
• En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
• N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
• L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 150 kg.
• T70 / T80 peut être utilisé à la maison. La garantie ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes pendant l'utilisation à la maison (24 moins) ou à l'usage light commercial (12 moins). Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

⚠ **IMPORTANT** Les tapis de course ont besoin d'une lubrification régulière. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps, il se peut que le tapis soit sec et ait besoin d'être lubrifié. Assurez-vous de contrôler après de longues périodes d'inactivité si la courroie a besoin d'être lubrifiée Veuillez consulter le chapitre consacré à la lubrification à la page 8.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

ASSEMBLY

Commencez par déballer l'appareil sportif et vérifier que toutes les pièces suivantes sont en votre possession:

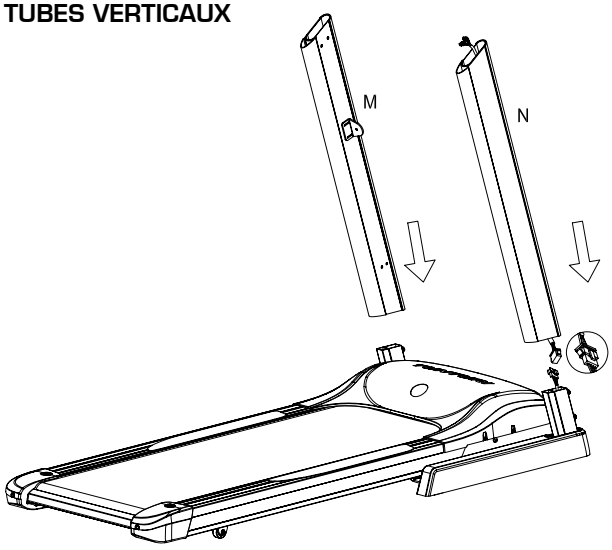
EMBALLAGE 1/2
1. Surface de course
2. Cordon d'alimentation
3. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées): Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

EMBALLAGE 2/2
1. Unité guidon
2. Console
3. Tubes verticaux

Les termes droit, gauche, avant et arrière sont défi nis par rapport à la position d'exercice. Pour tous problèmes, adressez-vous à votre distributeur. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Pour assembler l'appareil, il faut deux personnes. Effectuez l'assemblage comme suit:

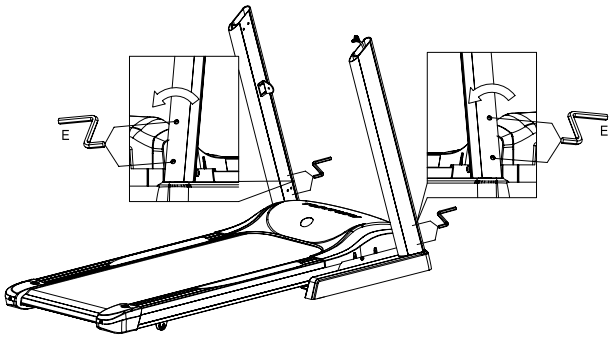
T70/T80

TUBES VERTICAUX

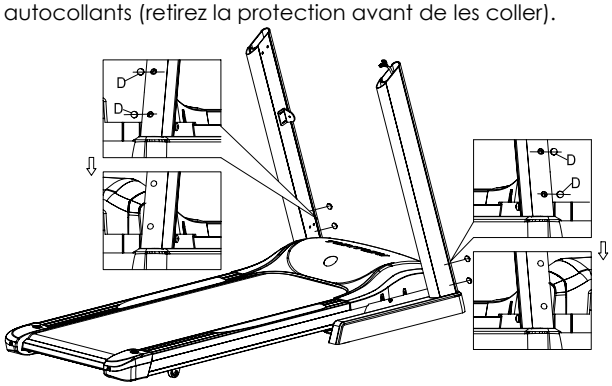


Branchez le fil sortant du tube vertical gauche. Fixez chaque tube vertical au cadre inférieur à l'aide de deux boulons. Faites attention à ne pas abîmer le fil qui sort du tube vertical.

⚠ **IMPORTANT !** Ne retirez pas les boulons. Faites glisser le tube vertical au-dessus des boulons puis serrez en tournant les boulons dans le SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE.

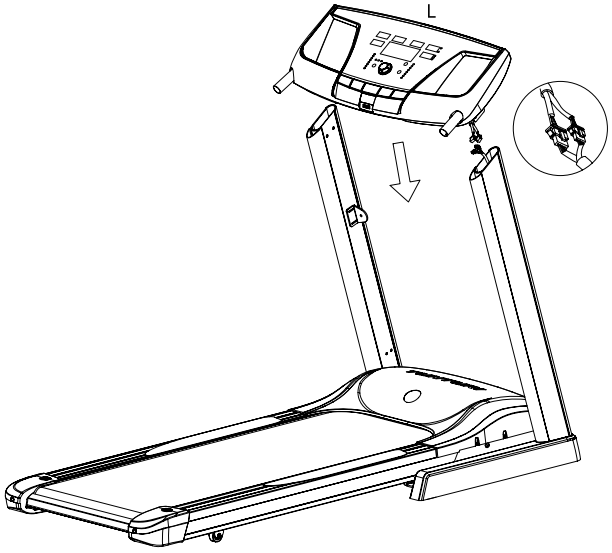


Placez les bouchons dans les trous pour couvrir les extrémités après avoir serré les boulons. Les bouchons sont autocollants (retirez la protection avant de les coller).

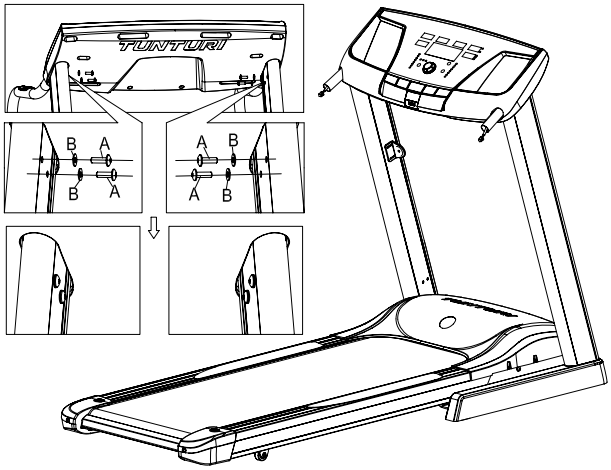


GUIDON ET CONSOLE

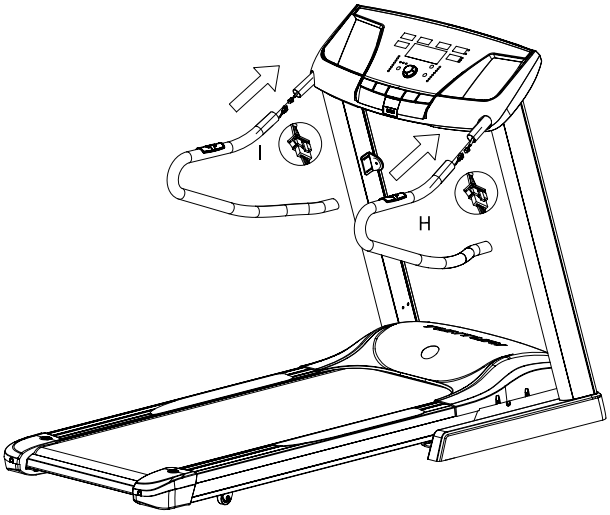
Branchez le fil sortant du tube vertical gauche à la prise de la console et poussez le fil connecté dans le tube vertical. Placez la console sur le tube vertical.



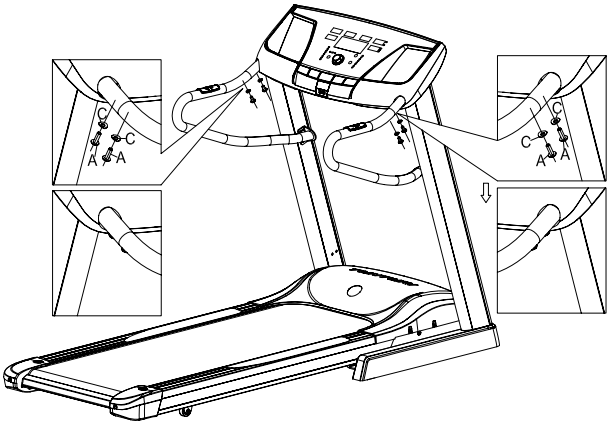
Utilisez les 4 boulons et rondelles pour fixer la console sur les tubes verticaux. Après avoir aligné la console, serrez les boulons.



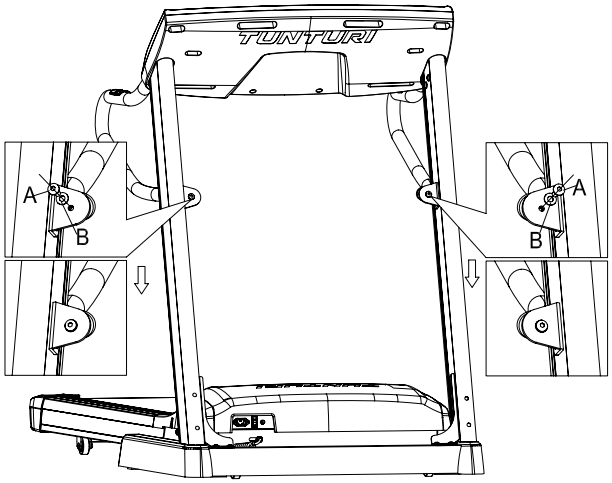
Connectez les fils du capteur de la barre gauche du guidon puis faites glisser le fil dans le tube venant de la console.



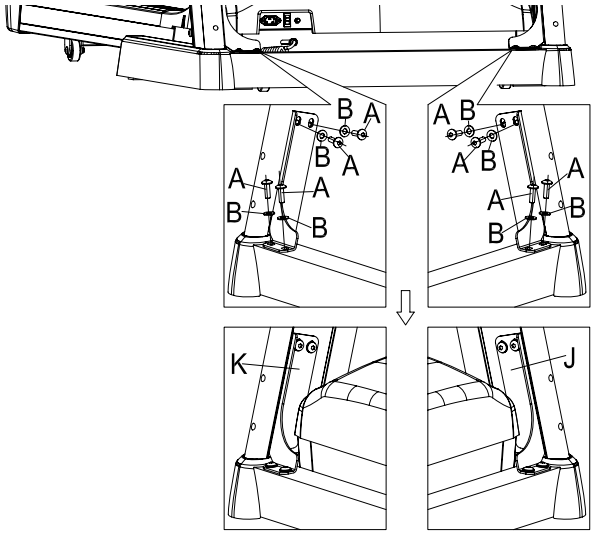
Placez la barre gauche du guidon sur la console. Assurez-vous que la mousse est à l'intérieur du plastique et n'est pas courbée. Alignez les trous sur la partie supérieure du guidon et placez les boulons à l'intérieur sans les serrer.



Fixez le bas du guidon au support puis serrez le boulon. Vous pouvez ensuite serrer les boulons du haut du guidon.



Placez les supports sur le tube vertical. Positionnez d'abord les vis sans les serrer et assurez-vous que le support est à la fois en contact avec le bas et avec le côté du cadre. Serrez ensuite d'abord les boulons du bas puis les boulons sur le tube vertical.



Retirez la pellicule de protection de l'affichage.

CLE DE VERROUILLAGE DE SECURITE

L'appareil est équipé d'une clé de verrouillage de sécurité qui empêche son fonctionnement si elle n'est pas en place, sous l'unité des compteurs. Fixez le clip se trouvant au bout du cordon de la clé à votre T-shirt par exemple et insérez la clé dans la fente gauche de l'interface. Veillez à ce que le clip de la clé de verrouillage de sécurité est bien fixé à votre vêtement; quand le cordon de la clé se tend, faites bien attention que le clip ne se détache pas de votre vêtement avant que la clé se soit déconnectée de l'interface. Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche !

CORDON D'ALIMENTATION

Connectez le fil électrique à l'avant de l'appareil près de l'interrupteur secteur. Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le tapis de course fonctionne sur 230V ou 120V. Mettez l'appareil sous tension à l'aide de l'interrupteur qui se trouve à côté de la prise.

⚠ **ATTENTION!** L'appareil ne doit être branché qu'à une prise reliée à la terre. En cas de défaillance ou de panne, la mise à terre offre au courant une voie à résistance minimale, réduisant ainsi le danger de choc électrique. N'utilisez pas de rallonge pour le branchement de l'appareil à la source d'alimentation.

Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et une fiche mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux exigences et réglementations locales. Ne pas utiliser de rallonges lorsque vous branchez l'équipement sur une source d'alimentation.

⚠ **DANGER!** Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un mécanicien d'entretien qualifié si vous n'êtes pas sûr que le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit, si elle ne rentre pas dans la prise de courant, faites-la changer par un électricien qualifié. Si le produit doit être utilisé sur circuit de 120 volt nominal, sa prise de mise à la terre ressemble à l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché sur une prise ayant la même configuration que la fiche. Il est interdit d'utiliser un adaptateur avec ce produit.

GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT

Il est indispensable de se familiariser soigneusement avec les fonctions et le contrôle du tapis de course motorisé avant de commencer l'exercice.

L'entraînement avec un tapis de course est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène.

L'exercice en aérobie est avant tout plaisant. Il faut transpirer, mais le pouls ne doit pas monter exagérément. Cela permet de faire de l'exercice plus longtemps. Il est recommandé de pratiquer de l'exercice 30 à 60 minutes trois fois par semaine en fonction des objectifs, de la forme et des possibilités.

Si vous souhaitez vous exercer en marchant, vous pouvez varier le type et l'intensité de l'exercice en modifiant l'angle d'inclinaison du tapis de course. La marche peut être diversifiée en utilisant simultanément des petits poids pour faire travailler les muscles des bras. Attention dans ce cas à votre équilibre et aux autres facteurs de sécurité.

Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace das le web de Tunturi, à l'adresse WWW.TUNTURI.COM.

A PROPOS DE SANTE

• Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements.

A PROPOS DU LOCAL

• T70 / T80 ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
• Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 100x200 cm derrière. Veiller à ce que ni enfant, ni animal familier ne soient à proximité durant l'utilisation de l'appareil.
• Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéfi cie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT

• Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
• N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
• Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
• Ne jamais laisser la piste en marche sans surveillance.
• Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.
• Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurezvous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.
• Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.

POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

• Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
• Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.
• Commencer l'exercice lentement et augmenter graduellement la vitesse et/ou l'inclinaison en fonction de votre forme et de vos sensations.
• Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche !
• Garder le dos et la nuque droits, vous éviterez ainsi les raideurs et les douleurs dans la nuque, les épaules et le dos. Toujours courir le plus possible au milieu du tapis et maintenir une distance avec le compteur de manière à ce que celui-ci ne dérange pas votre course, mais soit toutefois facile à atteindre.
• En cas de défaut de fonctionnement pendant l'exercice, attrapez le repose-mains et placez-vous immédiatement les jambes écartées sur les plaques latérales du tapis de course. Arrêtez le tapis de course et reportez-vous aux instructions, chapitre Dérangement en cours d'utilisation.
• Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.

POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

• N'arrêtez pas l'exercice brutalement, mais ralentissez progressivement et n'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'exercice.

• Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
• Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
• Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.
• Retirez le fi l électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

RYTHME CARDIAQUE

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

⚠ **ATTENTION!** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 2 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

⚠ **ATTENTION!** Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.
Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

220 - ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60 % DU POULS MAXIMUM
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT : 60-70 % DU POULS MAXIMUM
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % DU POULS MAXIMUM
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

UNITE DES COMPTEURS

TOUCHES DE FONCTION

START
Met en route l'exercice choisi.

TOUCHES DE COMMANDE DE VITESSE
(lièvre / tortue)
Appuyez sur la touche lièvre pour augmenter la vitesse par crans de 0,1 kmh; appuyez sur la touche tortue pour réduire la vitesse par crans de 0,1 kmh. Un appui prolongé sur ces touches permet de modifi er plus rapidement la vitesse. La plage de vitesse du tapis est de de 0,5 à 22,0 km/h.

TOUCHE DE COMMANDE D'INCLINAISON
En appuyant sur la touche inclinaison haut, vous augmentez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5 %, en appuyant sur la touche inclinaison bas, vous diminuez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5 %. Une pression plus longue accélère le changement. L'intervalle de changement de l'inclinaison est de 0 – 10 %.

TOUCHES FLÈCHEES
Dans les réglages de l'utilisateur, vous pouvez modifier les valeurs de réglage à l'aide des touches de réglage de la vitesse. Dans l'entraînement par controle de la fréquence cardiaque, vous pouvez échelonner le fréquence cardiaque à l'aide des touches de réglage de

la vitesse. Dans les programmes d'entraînement, vous pouvez échelonner le niveau d'effort à l'aide des touches de réglage de la vitesse. En appuyant sur la touche lièvre, vous augmentez le niveau d'effort, en appuyant sur la touche tortue, vous réduisez le niveau d'effort.

START/STOP
Pour arrêter l'entrainement, vous pouvez appuyer sur la touche STOP. Un appui sur la touche STOP vous permet d'arrêter le tapis et de passer en pause pour cinq minutes. Pour reprendre l'entraînement, il vous suffit d'appuyer sur la touche START. Lorsque cinq minutes de pause sont écoulées, l'exercice prend fin et l'appareil repasse à la phase initiale du choix des profils. Lorsque Pause s'affiche, appuyez sur ENTER JOGWHEEL pour finir votre exercice. Une pression de 2 secondes de la touche STOP met le compteur à zéro, le compteur se met en mode démarrage.

SELECT
Avant d'appuyer sur la touche START, vous pouvez choisir votre mode d'entraînement à l'aide de la touche JOGWHEEL. Pendant votre entraînement, appuyez sur ENTER JOGWHEEL pour sélectionner les affichages de profils.

ENTER
Validez votre choix (mode ou programme d'entraînement, réglages de l'utilisateur).

MÉMOIRE
La touche MEM vous permet d'enregistrer le compteur de l'exercice écoulé en mémoire.Vous ne pouvez sauvegarder qu'un exercice d'une durée minimum de 10 minutes. Chaque identifiant dispose de cinq emplacements de mémoire.

PSC
La fonction PSC vous permet de régler la vitesse du tapis de course en vous déplaçant sur la piste durant l'exercice, sans toucher au compteur. La fonction PSC nécessite l'utilisation du cardiofréquencemètre. La fonction PSC peut être utilisée durant l'exercice en mode manuel, en mode contrôle fréquence cardiaque (HRC) en mode contrôle par angle, dans les profils Rolling Hills ainsi qu'avec les deux tests de forme physique.

SET
En appuyant sur la touche SET, vous pouvez selectionner l'identifiant d'usager, procéder à des réglages concernant les informations d'usager, pour afficher la durée totale d'entraînement en heures ainsi que la distance totale parcourue en kilomètres ou miles, selon l'unité sélectionnée (métrique ou anglo-saxonne).

AFFICHAGES

HEART RATE (pouls d'entraînement).
50-220 bpm. Le voyant du pouls clignote toujours lorsque le compteur enregistre le rythme cardiaque.

KCAL
Estimation de la dépense calorique (0-9999 kcal) par crans de 1 kcal.

ELEVATION (Angle d'inclinaison)
0-10 %, par crans de 0,5 %.

TIME (Durée de l'entraînement)
Durée de l'entraînement de 00:00 à 99:59, précision à la seconde, puis, de h1:40 à h9:59, précision à la minute.

DISTANCE
Distance parcourue en kilomètres (0.00-99,99 km) par crans de 0,01 km.

SPEED (Vitesse)
Vitesse du tapis en kilomètres de 0,5 à 22,0 km/h par crans de 0,1 km/h. Le voyant lumineux indique l'unité sélectionnée (km/h, mph, pace = minute / kilomètre).

GRAPHISME/AFFICHAGE DE TEXTE

Dans le modèle T70, l'affichage du texte et du profil ont été réunis, il donne des instructions en anglais à l'utilisateur lors du démarrage et en cours d'exercice. Dans le modèle T80, un affichage graphique indépendant donne des informations détaillées sur le profil d'entraînement, le champ du texte donne des instructions lors du démarrage et en cours d'exercice.

RÉGLAGE DES DONNÉES UTILISATEUR

Nous recommandons de choisir un identifiant d'utilisateur et que vous enregistriez vos données personnelles: les informations sont utilisés par ex. pour procéder à une évaluation plus précise de votre dépense énergétique. Vous pouvez également régler les unités utilisées par le tapis de course et visualiser les valeurs d'utilisation totales du tapis de course. En sélectionnant un identifiant d'utilisateur, vous pourrez également enregistrer l'exercice réalisé.

1. Appuyer sur la touche SET. Sélectionnez un identifiant d'utilisateur de 1 à 4 à l'aide de la touche fléchée. Appuyer sur la touche ENTER pour commencer les réglages. ATTENTION ! La sélection NO USER est liée aux paramètres de l'équipement, celle-ci vous permet de trouver le temps et la distance d'utilisation totales.
2. Réglez les unités de mesure (Metric = système métrique, Imperial = unités anglaises); modifiez le réglage à l'aide des touches flèche, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.
3. Réglez le poids de l'utilisateur. Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.
4. Paramétrer la taille de l'utilisateur.
Ces informations sont nécessaires pour évaluer la consommation énergétique lors d'un test de 2 kilomètres.
5. Indiquer le sexe (Male = homme, Female = femme); modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.
6. Indiquez l'âge de l'utilisateur; modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.
7. Réglez l'utilisation de l'avertissement sonore (ON = avertissement sonore branché, OFF = les avertissements sonores ne sont pas branchés), validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant. Dans les exercices avec profil, le compteur indique à l'avance de manière sonore les changements de profil.
8. Régler les unités affichées à l'écran (km/h, min/km, mph, min/mile). Modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.

⚠ **IMPORTANT !** Le choix de l'unité peut être fait durant l'exercice: appuyer sur la touche SET une fois, modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, et validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER.

9. Réglez la vitesse maximum du tapis à l'aide des touches fléchées pour les exercices contrôlés par PSC et par fréquence cardiaque. Dans ces exercices, la vitesse est réglée en fonction du rythme cardiaque de la personne et elle pourrait devenir trop importante pour le bénéfice de l'exercice sans un réglage de la vitesse maximale. La valeur maximum par défaut est 12 km/h. Validez la valeur entrée en appuyant sur la touche ENTER et vous passez ensuite au réglage suivant.
10. L'affichage TOTAL TIME vous permet de visualiser la durée totale d'utilisation du tapis de course par utilisateur. Une pression sur la touche ENTER JOGWHEEL permet d'afficher l'écran suivant.
11. L'affichage TOTAL DIST vous permet de visualer la distance totale d'utilisation du tapis de course par utilisateur. Appuyez sur la touche ENTER pour quitter les réglages utilisateur. Lorsque vous avec paramétré les informations d'utilisateur, vous pouvez par la suite en tirer parti en commençant l'exercice par la sélection de votre propre identifiant d'utilisateur. L'identifiant d'utilisateur reste dans la mémoire du compteur jusqu'à ce qu'un autre soit sélectionné, que la clé de sécurité soit détachée ou que l'équipement soit débranché.

VITESSE CONTRÔLÉE PAR POSITIONNEMENT (PSC)

La fonction de contrôle de la vitesse par positionnement (PSC) permet de régler la vitesse du tapis en se déplaçant sur sa surface. La vitesse du tapis augmente lorsque vous vous déplacez vers l'avant, ralentit lorsque vous vous déplacez vers l'arrière et reste constante lorsque vous êtes au milieu.

⚠ **ATTENTION!** L'utilisation de la fonction PSC est conditionnée à l'utilisation de la ceinture de monitoring cardiaque de Polar T41! Un petit carré clignotant dans l'affichage du compteur Heart Rate est l'indicateur de l'activation de la fonction de contrôle cardiaque.

⚠ **ATTENTION!** Fixez toujours soigneusement la clé de sécurité à votre vêtement lorsque vous utilisez la fonction PSC. Réglez la longueur du cordon de la clé de sécurité de sorte que celle-ci se détache du compteur si vous êtes situé trop en arrière.

⚠ **ATTENTION!** Si vous vous entraînez en utilisant la fonction PSC, aucun autre détecteur cardiaque ne doit être situé à proximité du tapis (minimum 2 mètres) ; les signaux simultanés de deux émetteurs mettent la sécurité de l'utilisateur en danger en perturbant la commande de la fonction PSC !

Les réglages de la fonction PSC doivent se faire lorsque le tapis est arrêté.

1. Commencez à utiliser la fonction PSC en fixant les limites de la zone de vitesse. Appuyez sur la touche PSC du compteur.
2. Sur la base du dernier réglage effectué, le compteur affiche le texte PSC ON (fonction branchée) ou PSC OFF (fonction débranchée). Procédez au réglage à l'aide des touches fléchée et appuyez sur la touche ENTER.
3. Le texte PRESS JOGWHEEL TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT s'affiche (appuyez sur ENTER pour entrer dans le réglage des paramètres PSC, en appuyant sur la touche START, vous quittez le réglage des paramètres). Mettez-vous debout au milieu du tapis. La zone d'accélération commence à environ 10 cm en avant du point de mesure, la zone de décélération à environ 20 cm en arrière du point de mesure. Appuyez sur ENTER, le texte PLEASE WAIT 8 s'affiche sur l'écran. Le compteur mesure la distance sur la base du signal cardiaque. Lorsque la mesure est enregistrée au bout de 8 secondes, le texte CALIBRATION READY PRESS START (réglage finalisé, mettre la fonction en marche en appuyant sur la touche START) apparaît.
4. Si le compteur ne reçoit pas de signal cardiaque ou qu'il y a des problèmes dans la mesure de la distance, le compteur revient à menu. En cas de dysfonctionnement, le texte CHECK TRANSMITTER s'affiche. Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

Si les limites de zones de vitesse vous conviennent, vous pourrez par la suite enclencher la fonction PSC en choisissant PSC ON, appuyant sur la touche ENTER et START et en choisissant le mode d'entraînement. Si vous souhaitez modifier les limites de la zone de vitesse, répétez les phases 1 à 3 en vous plaçant à un endroit mieux approprié sur le tapis lors de la phase de mesure.

TRAINING AVEC LA FONCTION PSC

1. Choisissez le mode d 'entraînement Manual, Rolling Hills, un test de condition physique ou l 'exercice de rythme cardiaque constant basé sur le réglage de l'inclinaison. Ceux-ci vous permettent de contrôler la vitesse du tapis à l'aide de la fonction PSC. L'allumage du voyant lumineux sur le compteur indique que la fonction PSC est activée. L'activation de la fonction PSC est indiquée par les barres situées dans l'écran. Les barres indiquent dans quelle zone de vitesse vous vous trouvez (+ = accélération, O = vitesse standard, - = décélération).
2. Démarrez l 'exercice choisi en appuyant sur la touche START et réglez la vitesse du tapis en vous déplaçant en avant et en arrière sur le tapis.Notez que même durant l 'utilisation de la fonction PSC,les touches de réglage de la vitesse (tortue/lièvre)peuvent être activées.

⚠ **ATTENTION!** Si vous n 'êtes pas habitué à la fonction PSC, nous vous recommandons de vous familiariser avec cette fonction à une vitesse d 'entraînement peu élevée.
3. Pour arrêter la fonction PSC à la fin de l'entraînement,il suffit d'appuyer deux fois sur la touche STOP.

CHOIX DE L'ENTRAINEMENT

Utiliser le JOGWHEEL, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du programme dl'entraînement désiré. Vous pouvez choisir entre:

1. Entraînement manuel, vous réglez vous-même aussi bien la vitesse que l'inclinaison durant l'entraînement.
2. Entraînement HRC par contrôle de la fréquence cardiaque, le tapis de course règle sa vitesse / inclinaison de manière automatique afin que l'entraînement se fasse en permanence au rythme cardiaque que vous aurez réglé, les profils à contrôle par fréquence cardiaque exigent toujours l'utilisation de la ceinture télémérique.
3. Test de condition physique: le tapis vous offre deux types de test de condition physique, un test de 2 km de marche ainsi que le test de Cooper de 12 minutes de course.
4. Entraînement avec profil préprogrammé durant lequel la vitesse / l'angle ou le niveau cardiaque varient de manière préprogrammée.

MANUAL (ENTRAINEMENT MANUEL)

QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE)

1. L'entraînement manuel est le réglage par défaut du tapis de course. Vous pouvez commencer directement l'entraînement en appuyant sur la touche START. Le tapis se met en route à une vitesse de 1,5 km/h.

DÉMARRAGE AVEC L'IDENTIFIANT D'UTILISATEUR:

2. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4). Appuyez sur la touche START pour valider le réglage.
3. Utiliser le JOGWHEEL, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte Manual.
4. Appuyez sur la touche START, le tapis se met en route à une vitesse de 1,5 km/h. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches Lièvre/Tortue et à l'aide de PSC. Vous pouvez régler l'inclinaison à l'aide des touches de commance d'inclinaison.
5. L'écran du profil affiche toutes les minutes les informations sur la vitesse de l'entraînement. Au bout de 20 minutes, l'affichage commence à se déplacer vers la gauche de sorte que les informations sur la vitesse sont indiquées pour les 20 dernières minutes. En appuyant sur la touche JOGWHEEL durant l'exercice, l'écran affiche la vitesse, l'angle, la fréquence cardiaque cumulés ainsi que le profil du parcours de course.
6. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. En mode pause, vous pouvez également enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire). En appuyant sur le JOGWHEEL le programme d'entraînement s'arrête, le compteur affiche alors les informations sur la performance et passe en mode veille.

ENTRAINEMENT PAR CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Les exercices à fréquence cardiaque constant permettent de s'entraîner à un niveau choisi de vitesse de la fréquence cardiaque. Les profils contrôlés par la fréquence cardiaque requièrent toujours l'utilisation de la ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant CHECK TRANSMITTER. Vérifiez dans ce cas que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

1. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4). Appuyez sur le JOGWHEEL pour valider le réglage.
2. Appuyez sur la touche JOGWHEEL, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte HRC. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
3. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec les touches fléchées:

a) Speed (Vitesse) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de vitesse du tapis. Si vous le souhaitez, vous pouvez changer l'inclinaison pendant l'exercice.
b) Elevation (Inclinaison) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis. Dans cette forme d'entraînement, vous réglez vous-même la vitesse du tapis, soit à l'aide de la fonction PSC, soit à l'aide des touches lièvre et tortue.
c) Combination (Combinaison) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur un réglage équilibré et simultané de la vitesse et de l'angle d'inclinaison du tapis.

4. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer votre choix.
5. Réglez la valeur de pouls (80-180) à l'aide des touches fléchées.
6. Appuyez sur la touche START pour commencer l'exercice. Vous pouvez régler le niveau de pouls à l'aide des touches de réglages flèches pendant l'exercice.
7. L'écran du profil affiche toutes les minutes les informations sur la vitesse de l'entraînement. Au bout de 20 minutes, l'affichage commence à se déplacer vers la gauche de sorte que les informations sur la vitesse sont indiquées pour les 20 dernières minutes. En appuyant sur la touche JOGWHEEL durant l'exercice, l'écran affiche la vitesse, l'angle, la fréquence cardiaque cumulés ainsi que le profil du parcours de course.
8. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. En mode pause, vous pouvez également enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire). En appuyant deux fois sur la touche STOP le programme d'entraînement s'arrête, le compteur affiche alors les informations sur la performance et passe en mode veille.

TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Le tapis de course permet de passer deux tests différents de condition physique. Un test de marche sur 2 km, moins éprouvant, qui doit être effectuée à marche soutenue. Pour les personnes en bonne condition physique, mieux vaut choisir le test de course de Cooper qui dure 12 minutes.

1. Appuyez sur la touche JOGWHEEL, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte TEST. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Appuyez sur la touche JOGWHEEL, ce qui vous permet de choisir soit le test de marche de 2 km, soit le test de Cooper. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.

LE TEST DE MARCHE 2 KM

Le test de marche nécessite l'utilisation du cardiofréquencemètre. Dans le test de marche, la condition physique est mesurée en fonction du rythme cardiaque durant l'exercice et sur la base de la durée nécessaire pour parcourir 2 km. Le test est précédé d'une séquence de 3 minutes d'échauffement. Tunturi vous recommande de continuer à marcher tranquillement après le test, pour que le pouls retombe doucement à sa valeur normale. Sur la base du test, le compteur affiche l'évaluation de votre pouvoir d'absorption d'oxygène maximal.

MISE EN ROUTE DU TEST DE MARCHE:

1. Le compteur demande la taille (HEIGHT) de la personne: réglez votre taille à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
2. Le compteur demande le sexe (SEX) de la personne: indiquez votre sexe à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
3. Le compteur demande le poids (WEIGHT) de la personne: réglez votre poids à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
4. Le compteur demande l'âge (AGE) de la personne: entrez votre âge à l'aide des touches fléchées Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
5. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (WARM UP) peut commencer. Démarrez la séquence d'échauffement en appuyant sur la touche START.
6. L'angle du tapis de course se règle automatiquement à 1% d'angle, pour simuler la résistance au vent durant le test. Réglez la vitesse à l'aide des touches de vitesse. Pour l'échauffement, nous recommandons une cadence de marche légèrement plus soutenue qu'à l'ordinaire.
7. Durant la séquence d'échauffement le compte se fait à rebours pendant trois minutes. Lorsque l'horloge affiche 0:00, le compteur émet un signal sonore et le véritable test commence (TEST STARTED!).

RÉALISATION DU TEST DE MARCHE:

1. L'objectif de ce test est de parcourir 2 km en marchant le plus rapidement possible. Réglez vous-même la vitesse à l'aide des touches de vitesse. N'oubliez pas, il est interdit de courir durant le test!
2. Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne pas, l'écran du compteur l'indique avec le texte CHECK TRANSMITTER. Vérifiez dans ce cas que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.
3. À la fin du parcours de 2 km, le compteur émet un signal sonore. Ensuite la phase de ralentissement pour une durée de 5 minutes se met automatiquement en marche, puis le tapis s'arrête en fin de cycle. Le champ textuel du compteur indique le résultat de test sous la forme de pouvoir d'absorption d'oxygène, ainsi qu'une évaluation de la condition physique. Comparez votre résultat au tableau ci-contre qui définit les niveaux de forme physique pour les différentes classes d'âges.

TEST DE COOPER

Le test de Cooper évalue le niveau de forme physique sur la base de la distance parcourue en courant pendant 12 minutes: plus la distance parcourue est longue, meilleure est votre forme physique. Le test est précédé d'une séquence de 3 minutes d'échauffement. Tunturi vous recommande de continuer à marcher tranquillement après le test, pour que le pouls retombe doucement à sa valeur normale. Sur la base du test, le compteur affiche l'évaluation de votre pouvoir d'absorption d'oxygène maximal.

DÉMARRAGE DU TEST DE COOPER:

1. L'écran du compteur indique COOPER SELECTED. Appuyez sur le JOGWHEEL pour valider le réglage.
2. Le compteur demande le sexe (SEX) de la personne: indiquez votre sexe à l'aide des touches fléchées. Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
3. Le compteur demande l'âge (AGE) de la personne: entrez votre âge à l'aide des touches fléchées Validez votre réglage à l'aide de la touche ENTER.
4. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (WARM UP) peut commencer. Démarrez la séquence d'échauffement en appuyant sur la touche START.
5. L'angle du tapis de course se règle automatiquement à 1% d'angle, pour simuler la résistance au vent durant le test. Réglez la vitesse à l'aide des touches de vitesse. Pour l'échauffement, nous recommandons une cadence de marche légèrement plus soutenue qu'à l'ordinaire.
6. Durant la séquence d'échauffement le compte se fait à rebours pendant trois minutes. Lorsque l'horloge affiche 0:00, le compteur émet un signal sonore et le véritable test commence (TEST STARTED!).

RÉALISATION DU TEST DE COOPER:

1. L'objectif du test est de parcourir la distance la plus longue possible pendant 12 minutes. Vous réglez vousmême la vitesse du tapis à l'aide des touches lièvre et tortue.
2. Le champ textuel du compteur donne l'estimation du résultat de test selon la vitesse utilisée.
3. Au bout de 12 minutes, le compteur émet un signal sonore. Ensuite la phase de ralentissement pour une durée de 5 minutes se met automatiquement en marche, puis le tapis s'arrête en fin de cycle. Le champ textuel du compteur indique le résultat de test sous la forme de pouvoir d'absorption d'oxygène, ainsi qu'une évaluation sur la condition physique. Comparez votre résultat au tableau ci-contre qui définit les niveaux de forme physique pour les différentes classes d'âges.

PROFILS D'ENTRAINEMENT

Afin de vous assurer un entraînement agréable et répondant à vos objectifs, Tunturi a développé des profils d'entraînement fonctionnant de différentes manières. Le compteur prévient à l'avance des changements dans le profil par un signal sonore. L'affichage du profil indique le mode de profil ainsi que les informations sur la colonne sui-

vante du profil. Si vous souhaitez tirer parti de vos information utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4).

A. Les profils combinés 1 à 3 sont des profils d'entraînement de niveaux et de degrés variés dans lesquels la vitesse et l'angle sont préprogrammés. Vous pouvez échelonner la vitesse au niveau souhaité et régler la durée de l'exercice en fonction de la durée ou de la distance. Les profils ne requièrent pas l'utilisation de la ceinture télémétrique, mais la ceinture télémétrique donne cependant des informations intéressantes sur votre performance.

1. Utiliser le JOGWHEEL, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil (1-3) désiré. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Utiliser le JOGWHEEL pour paramétrer le profil distance/durée. Appuyez sur JOGWHEEL pour passer au paramétrage de la durée du profil (durée / distance).Appuyez sur sur JOGWHEEL pour passer d'une valeur préprogrammée à l'autre. Le dernier réglage de durée est visible sur l'écran numérique. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèches (valeurs limite 10 minutes (10:00) – 3 heures (h3.00), modifications par crans de 5 minutes / 1 km – 60 km, modifications par crans de 1 km). Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.

3. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide des touches flèches, par incrémentations de 1 % vers le haut et vers le bas. En appuyant sur la touche JOGWHEEL durant l'exercice, l'écran affiche le profil de vitesse, d'angle et de la fréquence cardiaque cumulés durant l'entraînement.
4. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. Vous pouvez aussi enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire). En appuyant sur JOGWHEEL le programme d'entraînement s'arrête, le compteur affiche alors les informations sur la performance et passe en mode veille.
5. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

B. Rolling Hills est un exercice de type intervallaire, vous pouvez régler la distance et la durée en cours d'exercice et vous déterminez vous-même la vitesse du tapis. Durant l'exercice Rolling Hills, vous pouvez régler votre vitesse à l'aide de la fonction PSC. Si vous n'utilisez pas la fonction PSC, le profil n'exige pas l'utilisation du cardiofréquencemètre, mais celui-ci vous donne des informations intéressantes sur votre performance.

1. Appuyez sur JOGWHEEL, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du profil 4. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Appuyez sur JOGWHEEL, vous accédez au réglage de durée / distance souhaitée du profil. Le dernier réglage de durée est visible sur l'écran numérique. Appuyez sur la touche JOGWHEEL pour passer d'une valeur préprogrammée à l'autre. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèches (valeurs limite 10 minutes (10:00) – 3 heures (h3.00), modifications par crans de 5 minutes / 1 km – 60 km, modifications par crans de 1 km). Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
3. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Réglez la vitesse à l'aide des touches de réglage de la vitesse ou PSC. En appuyant sur JOGWHEEL durant l'exercice, l'écran affiche le profil d'angle et de la fréquence cardiaque cumulés durant l'entraînement.
4. Vous pouvez échelonner le profil d'inclinaison à l'aide des touches flèches.
5. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. Vous pouvez aussi enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire). En appuyant sur JOGWHEEL le programme d'entraînement s'arrête, le compteur affiche alors les informations sur la performance et passe en mode veille.
6. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

HOMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORPTION D'OXYGÈNE (VO2MAX) 1 = TRÈS FAIBLE - 7 = EXCELLENTE							
AGE	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-64	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORPTION D'OXYGÈNE (VO2MAX) 1 = TRÈS FAIBLE - 7 = EXCELLENTE							
AGE	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-64	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

C. Les profils HRC (5-8) sont des profils d'entraînement avec contrôle par fréquence cardiaque et différents niveaux d'effort dans lesquels vous pouvez régler vousmême la durée de l'exercice. Les profils avec contrôle par fréquence cardiaque requièrent toujours l'utilisation d'une ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant CHECK TRANSMITTER. Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

1. Appuyez sur la touche JOGWHEEL, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil (5-8) désiré. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
2. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec les touches fléchées. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le réglage.
3. Vous accédez au réglage de durée / distance souhaitée du profil. Le dernier réglage de durée est visible sur l'écran numérique. Appuyez sur la touche JOGWHEEL pour passer d'une valeur préprogrammée à l'autre. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèches (valeurs limite 10 minutes (10:00) – 3 heures (h3.00), modifications par crans de 5 minutes / 1 km – 60 km, modifications par crans de 1 km). Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
4. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide des touches flèches, par incrémentations de 5 % vers le haut et vers le bas.
5. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. Vous pouvez aussi enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire). En appuyant deux fois sur la touche STOP le programme d'entraînement s'arrête, le compteur affiche alors les informations sur la performance et passe en mode veille.
6. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire)

PROFILS

(Les figures se trouvent sur les pages au dos du dépliant)

PROFIL 1 (Hill Walk). Ce profil est conçu avec des changements d'angles réguliers et une cadence de marche plutôt soutenue et régulière. Ce profil convient aux débutants et aux personnes pratiquant la marche. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 5,2 km/h et la vitesse maximale de 5,8 km/h, l'angle moyen est de 2,7%.

PROFIL 2 (Hill Jog). Ce profil est basé sur des changements d'angles variables et une cadence de course relativement régulière et pas trop poussée. Ce profil convient aux débutants et pour les personnes souhaitant entretenir leur forme physique. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 6,9 km/h et la vitesse maximale de 7,2 km/h, l'angle moyen est de 1,9%.

PROFIL 3 (Hill Run). Le profil est basé sur un angle régulier et peu prononcé ainsi que sur une cadence de course soutenue à changements réguliers Ce profil convient aux personnes pratiquant la course à pied. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 11,6 km/h et la vitesse maximale de 12,5 km/h, l'angle moyen est de 1,8%.

PROFIL 4 (Rolling Hills). Profil de distance: vous pouvez régler la distance du profil en kilomètres. Ce profil est développé particulièrement pour les pratiquants de la discipline, mais apporte également un changement aux exercices de maintien de forme physique. La distance maximale est de 60 km, 3km avec les paramètres préréglés, réglage tous les 1 km. Les paramètres d'angle sont de type intervallaire, l'angle moyen est de 2,4 %.

PROFIL 5 (Fat burner 1). Profil cardiaque à puissance basse, basé sur une augmentation et une baisse régulières du rythme cardiaque. Ce profil convient au contrôle du poids. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 114, le taux maximal de 125.

PROFIL 6 (Fat burner 2). Profil cardiaque à puissance moyenne, basé sur une augmentation et une baisse du rythme cardiaque de type intervallaire. Ce profil convient au maintien de la forme physique et au contrôle du poids. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 122, le taux maximal de 136.

PROFIL 7 (Cardio). Profil cardiaque de puissance moyenne, basée une une augmentation et une baisse régulière du rythme cardiaque. Ce profil convient parfaitement au maintien de la forme physique. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 130, le taux maximal de 145.

PROFIL 8 (Fit). Profil cardiaque de puissance élevé, basé une une augmentation et une baisse régulière du rythme cardiaque.Ce profil convient au maintien et au développement de la forme physique. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 135, le taux maximal de 150.

FONCTIONS DE LA MÉMOIRE

L'utilisation des fonctions de la mémoire nécessite un identifiant d'utilisateur: l'exercice sera enregistré sous l'identifiant sélectionné Vous pouvez enregistrer en mémoire 5 exercices / identifiant.

ENREGISTREMENT DE VOS PROPRES PROFILS :

1. Les profils préréglés peuvent être enregistrés immédiatement après l'arrêt du profil. Pour arrêter un profil préréglé, exercice en mode manuel et HRC, appuyez une fois sur la touche STOP, après quoi vous pouvez enregistrer l'exercice. Accédez au mode d'enregistrement en appuyant sur la touche MEM.
2. Le texte sur l'écran demande dans quel emplacement de mémoire (SAVE AS OWN 1-5) vous voulez enregistrer l'exercice. Choisissez l'emplacement souhaité à l'aide des touches fléchées et validez votre sélection en appuyant sur la touche ENTER- l'exercice est enregistré dans cet emplacement de mémoire.
3. Si tous les emplacements de mémoire sont déjà utilisés, remplacez un ancien profil par le nouveau. Dans ce cas, le compteur demande confirmation de la validation (REPLACE OWN 1-5). Validez votre sélection en appuyant sur la touche ENTER: l'exercice est enregistré dans cet emplacement de mémoire. 4. L'écran du compteur confirme l'enregistrement (SAVED AS OWN 1-5). Le compteur repasse automatiquement en mode de démarrage.

⚠ **IMPORTANT!** Le profil à enregistrer doit durer au minimum 10 minutes.

UTILISATION DE VOTRE PROPRE PROFIL :

1. Sélectionnez votre identifiant d'utilisateur.
2. Appuyez sur la touche MEM.
3. Appuyez sur la touche JOGWHEEL jusqu'à ce que le voyant du profil souhaité s'allume (01-5 MEMORY). Appuyez sur la touche ENTER pour valider votre sélection. Sélectionnez RERUN (utilisation du profil sans modification) ou RACE (utilisation du profil basé sur la fonction compétition) à l'aide de la touche JOGWHEEL.
4. Validez votre sélection en appuyant sur la touche ENTER.
5. Démarrez le profil en appuyant sur la touche START.

FONCTION COMPÉTITION

1. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route.
2. Réglez votre vitesse manuellement ou à l'aide de la fonction PSC selon vos besoins.
3. L'écran du compteur vous indique, pendant l'exercice, son avancement, les changements à venir ainsi que votre statut par rapport aux performances enregistrée.
4. À la fin du profil, le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

ENTRETIEN

Pour que l'équipement puisse être utilisé en toute sécutié, il doit être régulièrement entretenu et il faut surveiller les facteurs susceptibles de provoquer des dérangements (usure des pièces, etc.). Vérifiez une fois par an le serrage de toutes les vis et écrous. Si l'une des pièces de l'équipement présente un défaut, elle doit être immédiatement changée. L'équipement ne doit pas être utilisé s'il n'est pas en parfait état de marche.

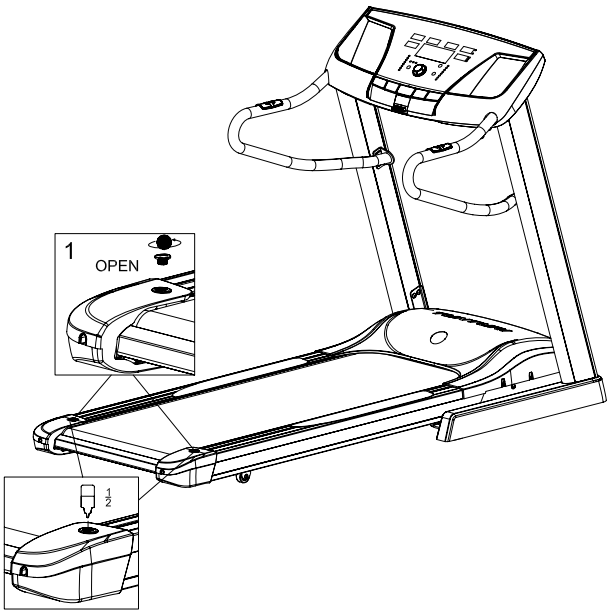
NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET GRAISSAGE DE LA PLAQUE DE BASE

L'ABSENCE DE LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE PEUT ENTRAINER L'ANNULATION DE LA GARANTIE !

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

Dans le cas d'une utilisation moyenne à la maison (60 minutes par jour maximum), vérifiez la lubrification une fois par mois. Cependant, ne lubrifiez la courroie que si nécessaire. Si l'utilisation du tapis de course est plus intensive, la lubrification doit être vérifiée plus souvent. Il est préférable de le faire avant chaque séance d'entraînement. Pour vérifier la lubrification, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que le tapis de course est éteint. Montez sur la courroie de course et placez-vous à l'emplacement où vous courez normalement.
2. Prenez appui avec vos mains sur le guidon et poussez la courroie avec vos pieds d'avant en arrière. La courroie doit alors se déplacer doucement et régulièrement, sans bruit.
3. Si vous remarquez des mouvements brusques ou si la courroie ne se déplace pas, vérifiez la lubrification en passant votre main sous la courroie. Pour lubrifier, procédez comme suit:



⚠ **ATTENTION !** Les tapis de course doivent être constamment lubrifiés. Lorsque la machine n'est pas utilisée pendant un certain temps, le plateau risque de se dessécher et doit être lubrifié. Vérifiez si la courroie doit être lubrifiée après une longue période de non-utilisation. Pour lubrifier, ouvrez les petits capuchons situés à l'extrémité du tapis de course à l'aide d'une petite pièce de monnaie et introduisez la moitié du tube de T-lube. Le système de lubrification assure un graissage uniforme de la courroie.

Lorsque vous pliez le tapis de course, assurez-vous que le plateau est à l'horizontale. Plier le tapis alors que le plateau de course est incliné pourrait l'endommager.

⚠ **ATTENTION !** L'appareil a besoin d'un graissage constant. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps, le plate-forme peut dessécher et il faut le lubrifier. Contrôlez si c'est nécessaire de graisser le tapis âpres de longues temps . Pour graisser, ouvre les petits casques aux cotés de l'appareil avec un petit pièce de monnaie et met une demie d'une bouteille de T-lube dedans. Le système fait en sorte que le lubrification se distribue de façon égale.

REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si

- l'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut
- l'alignement de l'appareil est correct

A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit :

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de

tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3. Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner. Si le tapis patine en permanence malgré les réglages, contactez votre vendeur.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

⚠ **ATTENTION !** En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position O et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

SPEED STALL / E1 - Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

SPEED RUNAWAY / E3 - Mauvais fonctionnement du réglage de vitesse de la piste. Vérifier que vous utilisez l'appareil de manière appropriée : ne poussez pas la piste avec vos pieds. Débrancher le courant du tapis de course à partir de l'interrupteur principal, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

LIFT MOTOR ERROR - Si le moteur d'inclinaison ne fonctionne pas correctement, la fenêtre « Elevation » de la console affichera « OFF ». A l'exception de la fonction d'inclinaison, le tapis est alors toujours opérationnel. Vous pouvez continuer à utiliser le tapis. Assurez-vous d'utiliser le tapis de course correctement. Ne surchargez pas le moteur d'inclinaison en changeant sans cesse d'inclinaison. Eteignez en appuyant sur le commutateur et attendez 20 minutes avant d'appuyer de nouveau sur le commutateur. Si le tapis de course ne reprend pas son fonctionnement normal, veuillez appeler le service après-vente du distributeur.

Si tout autre message d'erreur s'affiche, veuillez appeler le service après-vente du distributeur.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Vous pouvez lever la surface de course de T70/T80 dans une position de rangement.

⚠ **IMPORTANT !** En plier l'appareil, fait en sorte le plate-forme est `a un angle de 0 dégrées. Si vous le pliez `a une angle différente, ça peut détériorer l'appareil.

Vérifier que les roulettes sont en position latérale. Débrancher le courant à partir du commutateur et débrancher le fil électrique de la prise et du tapis de course. Attrapez le profil en aluminium situé à l'arrière de la piste et soulevez la piste. Appuyez avec votre pied sur la barre transversale du châssis de pliage afin que la piste se verrouille sur le châssis inférieur.

⚠ **IMPORTANT !** Ne jamais laisser la piste en position de rangement uniquement reposant sur les ressorts à gaz!

Déplacer le tapis de course T70/T80 de la manière suivante : faire pivoter les roulettes de transport avant de l'équipement de sorte qu'elles soient dirigées vers l'avant. Déplacer l'équipement en le poussant sur les roulettes de

transport. Si vous déplacez l'équipement latéralement, il n'est pas nécessaire de changer la position des roulettes. Après le transport, remettre les roulettes en position latérale. Déverrouiller la piste en la poussant légèrement en avant et en poussant en même temps temps les manettes de verrouillage du châssis avec votre pied. Abaisser prudemment la piste.

Déplacer le tapis de course T70/T80 de la manière suivante : placez-vous derrière l'équipement et attrapez le profil en aluminium situé à l'arrière de l'équipement. Soulevez la partie arrière de l'équipement de telle manière qu'il repose sur les roulettes de transport. Déplacez l'équipement en le poussant sur les roulettes de transport. Abaissez prudemment la piste.

⚠ **ATTENTION !** Placez une protection sous l'appareil. Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol. Il peut être nécessaire d'ajuster à nouveau l'alignement du tapis après un déplacement de l'appareil.

Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

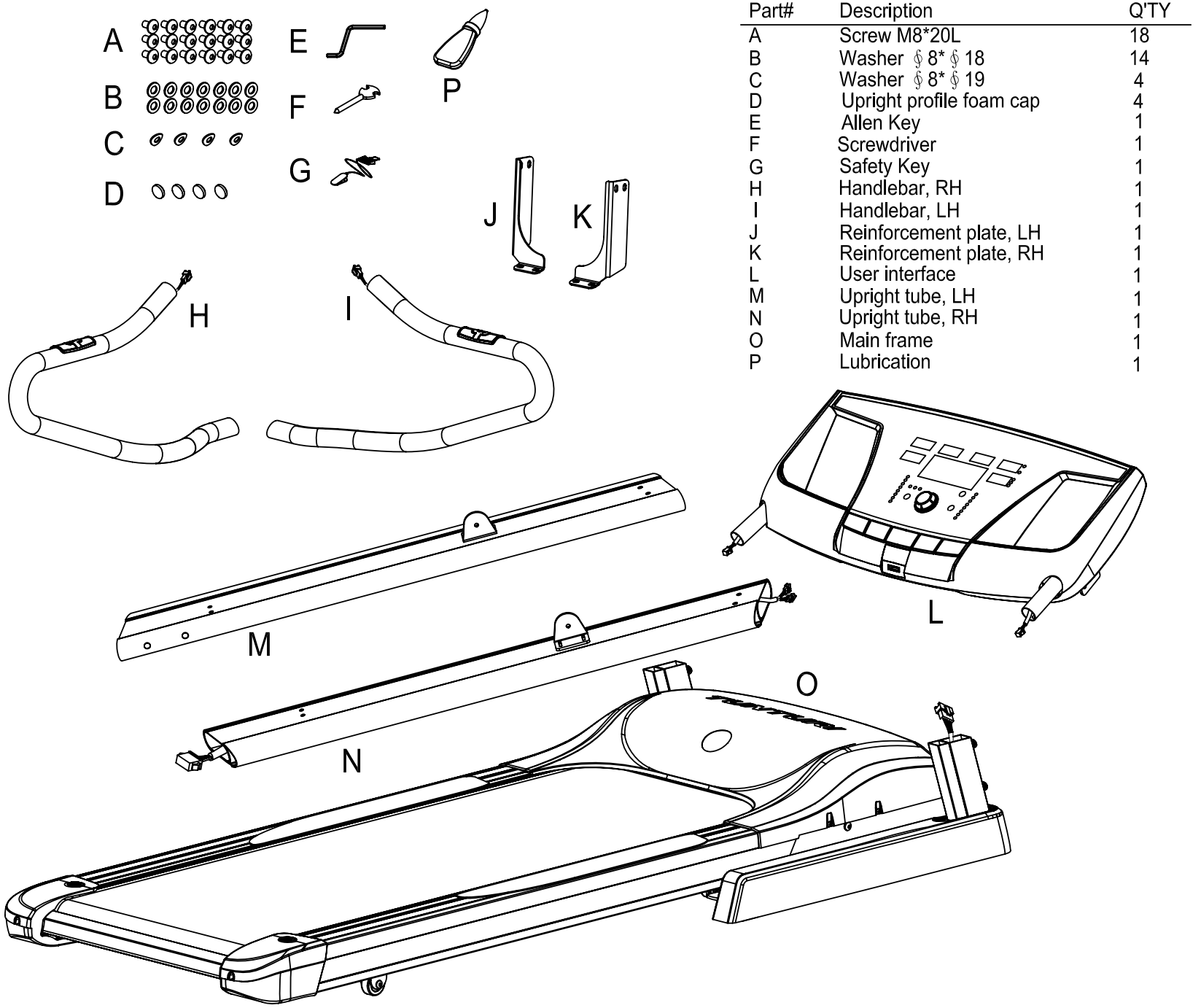
Longueur	212 cm
(Position de rangement)	114 cm
Hauteur	140 cm
(Position de rangement)	193 cm
Largeur	95 cm
Poids T70	148 kg
Poids T80	150 kg
Surface de course	53 x 152 cm
Vitesse	0,5-22,0 km/h
Angle d'inclinaison	0-12 %
Moteur T70	3,0 hp
Moteur T80	3,5 hp

Les appareils Tunturi ont été conçus afi n de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques déstinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/ CEE). Les produits portent en conséquence le label CE. Le T70 / T80 est conforme aux normes CEN de définition et de sécurité (Classe SA, EN-957, paragraphe 1 et 6).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

⚠ **ATTENTION !** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifi cations non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!



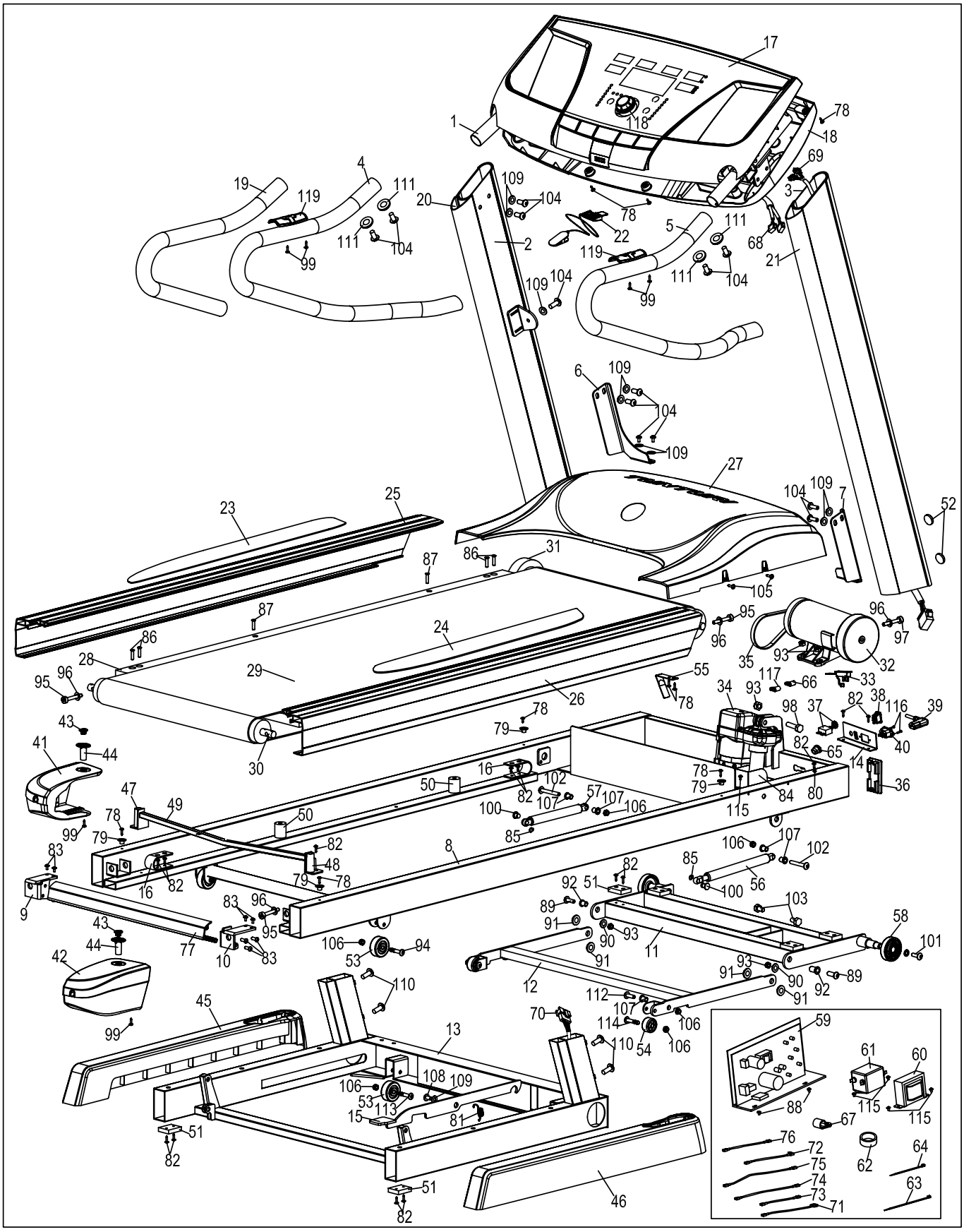
Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	18
B	Washer § 8* § 18	14
C	Washer § 8* § 19	4
D	Upright profile foam cap	4
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Handlebar, RH	1
I	Handlebar, LH	1
J	Reinforcement plate, LH	1
K	Reinforcement plate, RH	1
L	User interface	1
M	Upright tube, LH	1
N	Upright tube, RH	1
O	Main frame	1
P	Lubrication	1

PARTS LIST

1	User interface base		1
2	Upright tube,	LH (incl 21,52)	1
3	Upright tube,	RH (incl 21, 52)	1
4	Handlebar,	LH (incl. part 19,99,119)	1
5	Handlebar,	RH (incl. part 19,99,119)	1
6	Reinforcement plate, LH		1
7	Reinforcement plate, RH		1
8	Frame		1
9	Safety bar bracket,	LH	1
10	Safety bar bracket,	RH	1
11	Incline structure frame A (incl. 51, 82)		1
12	Incline structure frame B		1
13	Front support frame		1
14	Switch bracket		1
15	Locking lever		1
16	Leaf spring		4
-	User interface (incl part 1, 18, 68,78,118 and membranes)		
17	User Interface		1
18	Lower cover		1
19	Handlebar grip foam		2
20	Upright profile,	LH	1
21	Upright profile,	RH	1
22	Safety key		1
23	Anti-slip mats,	LH	1
24	Anti-slip mats,	RH	1
25	Side landing,	LH (incl. 24)	1
26	Side landing,	RH (incl. 24)	1
27	Motor cover		1
28	Running deck		1
29	Running belt		1
30	Rear roller		1
31	Front roller		1
32	Motor,	230V	1
-	Motor,	110V	1
33	Speed sensor		1
34	Lift motor,	230V	1
-	Lift motor,	110V	1
35	Drive belt		1
36	Frame end cap		2
37	Overcurrent protector, 12A		1
-	Overcurrent protector, 24A		1
38	ON/OFF switch		1
39	Power cable		1
40	Power socket		1
41	Rear end cap,	LH	1
42	Rear end cap,	RH	1
43	Lubrication cap		2
44	Lubrication sleeve		2
45	Side cover,	LH	1
46	Side cover,	RH	1
-	Lubrication tube set (incl. 47.48 and 49)		
47	Lubrication base,	LH	1
48	Lubrication base,	RH	1
49	Lubrication conduit		1
50	Rubber bumper 30*35*M6mm		4
51	Rubber pad 45*36*10mm		6
52	Upright profile foam cap		4
53	Wheel 50mm		4
54	Wheel 38mm		2
55	Belt guide		2
56	Gas spring,	RH	1
57	Gas spring,	LH	1
58	Wheel 60mm		2
59	Power board,	230V	1
-	Power board,	110V	1
60	Transformer,	EUR	1
61	Filter,	EUR	1
62	Ferrite		1
63	Plastic fixer 4*200mm		2
64	Plastic fixer 2.5*100MM		2
65	Through-leadig rubber		1
66	Wire holder		2
67	Fixer		1
-	Wire set	(incl. 68.69 and 70)	
68	Upper wire 650mm		1
69	Middle wire 1250mm		1
70	Lower wire 380mm		1
71	Grounding wire		1
-	Wire set 2,	(incl. 72-76)	
72	Wire 53mm		1
73	Wire 45mm		1
74	Wire 180mm		1
75	Wire 230mm		2
76	Wire 70mm		1
77	Safety bar		1
78	M4x6 ISO 7380	Screw	24
79	Washer 4.5*9.7mm		4
80	M4 DIN 6798J	Star Washer	2
81	Spring		1
82	M4x12 ISO 7380	Screw	25
83	M6x20 ISO 7380	Screw	10
84	Lift motor cover		1
85	E-shape washer		2
86	M10x25 DIN 7991	Countersunk head screw	8
87	M6x30 DIN 7991	Countersunk head screw	4
88	4x8 DIN 968	Screw	2
89	M10x37 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
90	M13 DIN 125	Washer	2
91	Washer		4
92	Fixing tube		2
93	M10 DIN 985	Nut	7
94	M8x42 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
95	M8x55 DIN 912	Hexagon socket cap screw	3
96	M8 DIN 125	Washer	4
97	M8x55 ISO 4032	Screw	1
98	M10x40 ISO 4032	Screw	1
99	4x16 DIN 968	Screw	6
100	Fixing bolt		2
101	M8x25 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
102	M8x45 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
103	M10x12 ISO 4032	Screw	2
104	M8x20 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	18
105	4x12 DIN 968	Screw	4
106	Nylon nut		10
107	Fixing tube		6
108	M8x15 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	1
109	Washer		15
110	M10x25 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	4
111	M8 DIN 125	Washer	4
112	M8x26 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
113	M8x40 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
114	M8x40 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
115	M4x6 DIN 7500 C	Screw	11
116	M3x10 DIN 7991	Countersunk head screw	2
117	Fixer		1
118	Selection dial		1
119	Hand-pulse set		2
-	Membrane set		1
-	Hardware kit		1
-	Owner's manual		1
-	Label set		1
-	Warranty booklet		1

T70, T80 EXPLOIDED VIEW

10TUT70000
10TUT80000



Benelux
Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Scandinavia
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 10 2733 200
Fax: +358 2513 313

Germany
Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

United Kingdom
Accell Fitness United Kingdom
Boland House
Nottingham South Industrial Estate
Ruddington Lane
Wilford
Nottingham NG11 7EP
United Kingdom
Tel: +44 115 9822844
Fax: +44 115 9817784

North America
Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com
www.tunturi.com